

2025年度 第1期 水泳教室(一般・熟年)

【申込期間】 2月1日(土) ~ 2月15日(土)

※未就学児のみでの館内待機は禁止させていただきます

①1度に複数の教室へのお申込ができます(キャンセルしないことが前提)

②区外の方もお申込できます

教室名	曜日	時間	講師	回数	費用	定員	開催期間	お休み
ウォーキング	月	13:00 ~ 14:10	木村	7	¥3,500	20	4月7日 ~ 5月26日	5月5日
	火	9:20 ~ 10:30	横田	7	¥3,500	20	4月8日 ~ 6月3日	4月29日・5月6日
アクアピクス	月	20:00 ~ 20:50	坂上	8	¥4,000	40	4月7日 ~ 6月2日	5月5日
	木	10:00 ~ 10:50	木村	9	¥4,500	40	4月10日 ~ 6月5日	
アクアシェイプ	木	11:00 ~ 11:50	木村	9	¥4,500	25	4月10日 ~ 6月5日	
スキндаイブ&フィンスイム	水	20:00 ~ 21:10	江口	9	¥4,500	10程度	4月9日 ~ 6月4日	
水中エクササイズ	水	13:00 ~ 13:50	柳田	9	¥4,500	10	4月9日 ~ 6月4日	
熟年水中運動	水	14:00 ~ 14:50	富永	9	¥4,500	15程度	4月9日 ~ 6月4日	
	木	14:10 ~ 15:00	原	9	¥4,500	15程度	4月10日 ~ 6月5日	

教室名	曜日	時間	講師	回数	費用	定員	開催期間	お休み
初めて水泳	水	13:00 ~ 13:50	天野(円)	9	¥4,500	10	4月9日 ~ 6月4日	お休み
初級 (※全く泳げない方から)	月	13:00 ~ 14:10	富永	7	¥3,500	10	4月7日 ~ 5月26日	5月5日
	火	9:20 ~ 10:30	早川	7	¥3,500	10	4月8日 ~ 6月3日	4月29日・5月6日
	金	13:00 ~ 14:10	田坂	9	¥4,500	10	4月11日 ~ 6月6日	
	20:00 ~ 21:10	天野(雄)	9	¥4,500	10			
クロール・背泳ぎ (※バタ足程度できる方から)	水	11:20 ~ 12:30	天野(円)	9	¥4,500	10	4月9日 ~ 6月4日	
	木	20:00 ~ 21:10	江口	9	¥4,500	10	4月10日 ~ 6月5日	
初級卒業クラス	月	13:00 ~ 14:10	大川原	7	¥3,500	10	4月7日 ~ 5月26日	5月5日
平泳ぎ・バタフライ基礎 (※クロール25M泳げる方)	水	11:20 ~ 12:30	松田	9	¥4,500	10	4月9日 ~ 6月4日	
		20:00 ~ 21:10	富永	9	¥4,500	10		
	木	20:00 ~ 21:10	天野(雄)	9	¥4,500	10	4月10日 ~ 6月5日	
4種目基礎 (※クロール・背泳ぎ25M泳げる方)	火	9:20 ~ 10:30	大川原	7	¥3,500	10	4月8日 ~ 6月3日	4月29日・5月6日
	金	13:00 ~ 14:10	松田	9	¥4,500	15	4月11日 ~ 6月6日	
		20:00 ~ 21:10	関本	9	¥4,500	15		
平泳ぎ・バタフライ (※クロール25M泳げる方)	火	9:20 ~ 10:30	吉越	7	¥3,500	10	4月8日 ~ 6月3日	4月29日・5月6日
	金	13:00 ~ 14:10	天野(雄)	9	¥4,500	10	4月11日 ~ 6月6日	
4種目ステップアップ	水	11:20 ~ 12:30	柳田	9	¥4,500	15	4月9日 ~ 6月4日	
		20:00 ~ 21:10	関本	9	¥4,500	15		
	木	20:00 ~ 21:10	富永	9	¥4,500	15	4月10日 ~ 6月5日	
とみなが教室	木	13:00 ~ 14:10	富永	9	¥9,000	5	4月10日 ~ 6月5日	
あまの教室			天野(雄)			5		

※講師は変更になる場合もございますので、予めご了承ください

↓↓↓ 詳細を参考にお選びください。不安な方は指導員等にご相談ください ↓↓↓

上級	4種目ステップアップ	水	11:20~12:30 20:00~21:10	木	20:00~21:10	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ25M バタフライ15M以上泳げる方	*4泳法習得者クラス* フォームの見直しターン習得など 4泳法の更なる向上を目指します
中級	4種目基礎	火	9:20~10:30	金	13:00~14:10 20:00~21:10	クロール・背泳ぎ 25M泳げる方	*4泳法クラス* クロール・背泳ぎは更なる向上 バタフライ・平泳ぎの習得(初めての方参加可)
中級※種目別	平泳ぎ・バタフライ	火	9:20~10:30	金	13:00~14:10	クロール 25M泳げる方	キックの基本からタイミング合わせ 平泳ぎ・バタフライの25M完泳を目指します
	平泳ぎ・バタフライ基礎	水	11:20~12:30 20:00~21:10	木	20:00~21:10	クロール25M泳げる方	*初めての方に向けています* 平泳ぎ・バタフライの基礎教室 キックの基本からタイミング合わせまで
	初級卒業クラス	月	13:00~14:10			クロール・背泳ぎ25M完泳の方	平泳ぎ・バタフライへのチャレンジに不安のある方にお勧め!
初級	クロール・背泳ぎ	水	11:20~12:30	木	20:00~21:10	バタ足程度できる方	クロール・背泳ぎの基礎から25M完泳を目指す
		火	9:20~10:30	月・金	13:00~14:10 20:00~21:10	全く泳げない方から	潜る事から クロール・背泳ぎの基礎から25M完泳を目指す
	初めて水泳	金	20:00~21:10	水	13:00~13:50		※特に初めての方にお勧めです!
特別	とみなが教室 あまの教室	木	13:00~14:10			クロール12.5M程度泳げる方から	*少人数制クラス* 個々のニーズに合わせた指導を行います
成人 ※高校生上	アクアピクス	月	20:00~20:50	木	10:00~10:50	水の抵抗を生かし、エアロピクスの様な 有酸素運動を行います	※潜る事や泳ぐことはありません 陸上での運動がづらい方 体力に自信のない方もいる もちろん元気な方も 浮力により体重が軽くなることで 運動しやすくなります
	アクアシェイプ	木	11:00~11:50			リズムに合わせ強めの水中運動を行います	
	水中エクササイズ	水	13:00~13:50			水中で筋力トレーニングなど体力づくりを行います	
	ウォーキング	月	13:00~14:10			簡単なウォーキングと筋トシを楽しく行います	
		火	9:20~10:30				
	熟年水中運動	水	14:00~14:50			腰や膝に負担をかけず歩行・筋トシ・脳トシを 簡単に楽しく行います	
木		14:10~15:00					
スキндаイブ&フィンスイム	水	20:00~21:10			水に慣れていて顔を水につけたバタ足と背泳ぎができる方対象 マスク・スノーケル・フィンを使ったスキндаイビングの基礎練習からはじめ、 海での実践に向けたレベルアップやフィンを使った泳法練習も行います		