

元気para 2025年度 2期 水泳教室 【10/28(火)～12/19(金)】

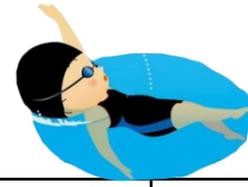
● 教室スケジュール

	10時	11時	12時	15時	16時	17時	18時	19時
火	① はじめて水泳 ② 初級水泳 1	③ のびのびウォーキング ④ 上級水泳 1	⑤ 中級水泳 1		⑬ わくわくこども水泳 1 ⑭ いちからクロール 1	⑮ めざせ！完泳クロール・背泳ぎ 1 ⑯ 攻略！平泳ぎ 1		
水				⑰ プールだいすき！ 1	⑱ わくわくこども水泳 2	⑲ いちからクロール 2 ⑳ めざせ！完泳クロール・背泳ぎ 2		
木	⑥ 初級水泳 2 ⑦ 中級水泳 2	⑧ 上級水泳 2 ⑨ 4種目ステップアップ	⑩ しっかり水中エクササイズ		㉑ プールだいすき！ 2	㉒ わくわくこども水泳 3 ㉓ わくわく小学生水泳		㉔ ナイト初級水泳 ㉕ ナイトウォーキング&トレーニング
金					㉖ わくわくこども水泳 4 ㉗ いちからクロール 3	㉘ めざせ！完泳クロール・背泳ぎ 3 ㉙ 攻略！平泳ぎ 2	㉚ アタック！バタフライ ㉛ ジュニアレベルアップ	



- 18歳以上の方 対象
- 3歳～未就学児 対象
- 5歳～小2 対象
- 小学生 対象
- 小3～小6 対象
- 小3～中学生 対象

● コース内容



おとなクラス (18歳以上の方)

基礎・初歩コース	① はじめて水泳	10:00～11:00	10/28(火)～12/16(火)
	対象：18歳以上の方		
	水慣れからバタ足、水泳の基礎やクロールまでの動作を習得し、クロール12.5m 完泳を目指します。初心者の方でも安心して受講できます。		
	定員：10名	全8回：7,200円	



泳法習得コース	② 初級水泳 1 (クロール・背泳ぎ)	10:00～11:00	10/28(火)～12/16(火)
	⑥ 初級水泳 2 (クロール・背泳ぎ)	10:00～11:00	10/30(木)～12/18(木)
	⑪ ナイト初級水泳 (クロール・背泳ぎ)	18:30～19:30	10/30(木)～12/18(木)
	対象：18歳以上で 面キック10m以上泳げる方 ※面キック…顔をつけたままのバタ足		
	クロールと背泳ぎの習得と25m完泳を目指します。		
	定員：各 10名	全8回：各 7,200円	



泳法習得コース	⑤ 中級水泳 1 (平泳ぎ)	12:00～13:00	10/28(火)～12/16(火)
	⑦ 中級水泳 2 (平泳ぎ)	10:00～11:00	10/28(木)～12/18(木)
	対象：18歳以上で クロール、背泳ぎ25m以上泳げる方		
	平泳ぎの習得と25m完泳を目指します。		
	定員：各10名	全8回：各 7,200円	



泳法習得・レベルアップコース	④ 上級水泳 1 (バタフライ)	11:00～12:00	10/28(火)～12/16(火)
	⑧ 上級水泳 2 (バタフライ)	11:00～12:00	10/30(木)～12/18(木)
	⑨ 4種目 ステップアップ (4種目)	11:00～12:00	10/30(木)～12/18(木)
	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 25m以上泳げる方 ⑨ 18歳以上で 4種目、25m以上泳げる方		
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。		
	⑨ 4種目の復習から、ターンの練習も行います。『より長く、より楽に、よりキレイに！！』		
	定員：各10名	全8回：各 7,200円	



フィットネスコース	⑩ しっかり水中エクササイズ	12:00～13:00	10/30(木)～12/18(木)
	⑫ ナイトウォーキング&トレーニング	18:30～19:30	
	対象：18歳以上の方		
水の特性を利用しながら歩いたり筋トレや体操など、しっかりと体を動かします。			
⑩ 定員 25名	⑫ 定員 12名	全8回：各 7,200円	



ウォーキングコース	③ のびのびウォーキング	11:00～12:00	10/28(火)～12/16(火)
	対象：18歳以上の方		
	無理のない水中歩行をおこないます。		
	定員：12名	全8回：7,200円	



子ども向けの教室(3歳～中学生)は別表をご覧ください。





こどもクラス (3歳～未就学児・小学生・中学生)

水慣れ・基礎コース	⑰ プールだいすき! 1	15:00~16:00	10/29(水)~12/17(水)
	⑳ プールだいすき! 2	16:00~17:00	10/29(木)~12/18(木)
	対象: オムツの取れた 満3歳~満6歳 (未就学児)		
	水慣れを楽しく遊びながら練習し、水泳の基礎を身につけます。		
定員: 各 22名		全8回: 各 7,200円	

クロール初級コース	⑭ いちからクロール 1	16:00~17:00	10/28(火)~12/16(火)
	⑲ いちからクロール 2	17:00~18:00	10/29(水)~12/17(水)
	㉕ いちからクロール 3	16:00~17:00	10/31(金)~12/19(金)
	対象: 息継ぎなしのバタ足で7m泳げる 小学生		
クロールで12.5m完泳を目指します。			
定員: ⑭ 8名 ⑲ 16名		全8回: 各 7,200円	
⑳ 8名			

平泳ぎコース	⑯ 攻略! 平泳ぎ 1	17:00~18:00	10/28(火)~12/16(火)
	㉗ 攻略! 平泳ぎ 2	17:00~18:00	10/31(金)~12/19(金)
	対象: クロール、背泳ぎどちらも25m泳げる 小学生		
	平泳ぎで25m完泳を目指します。		
定員: 各 12名		全8回: 7,200円	

レベルアップコース	㉙ ジュニアレベルアップ	18:00~19:00	10/31(金)~12/19(金)
	対象: 4種目で25m泳げる、かつ、いずれかの2種目で50m以上泳げる 小学3年生 ~ 中学生		
	4種目のタイムアップと個人メドレーの習得を目指します。		
	定員: 12名		全8回: 7,200円

基礎・初歩コース	⑬ わくわくこども水泳 1	16:00~17:00	10/28(火)~12/16(火)
	⑱ わくわくこども水泳 2	16:00~17:00	10/29(水)~12/17(水)
	㉒ わくわくこども水泳 3	17:00~18:00	10/30(木)~12/18(木)
	㉔ わくわくこども水泳 4	16:00~17:00	10/31(金)~12/19(金)
	㉓ わくわく小学生水泳	17:00~18:00	10/30(木)~12/18(木)
	対象: ⑬⑱㉒㉔ 頭までひとりで潜れる 満5歳~小学2年生		
	⑳ 頭までひとりで潜れる 小学3年生~小学6年生		
	水慣れからバタ足の習得を目指し、クロールや背泳ぎの基礎を身につけます。		
定員: ⑬ 15名 ⑱ 23名		全8回: 各 7,200円	
㉒ 10名			
㉔ 15名			

クロール・背泳ぎコース	⑮ めざせ! 完泳 クロール・背泳ぎ 1	17:00~18:00	10/28(火)~12/16(火)
	⑳ めざせ! 完泳 クロール・背泳ぎ 2	17:00~18:00	10/29(水)~12/17(水)
	㉖ めざせ! 完泳 クロール・背泳ぎ 3	17:00~18:00	10/31(金)~12/19(金)
	対象: 息継ぎなしのクロールで8m泳げる 小学生		
クロールと背泳ぎを習得し、25m完泳を目指します。			
定員: 各10名		全8回: 7,200円	

バタフライコース	㉚ アタック! バタフライ	18:00~19:00	10/31(金)~12/19(金)
	対象: クロール、背泳ぎ、平泳ぎが25m以上泳げる 小学生		
	平泳ぎの復習とバタフライの習得を目指します。		
	定員: 12名		全8回: 7,200円

● ご注意 ●

- ① 応募多数の場合の抽選は、厳正なる抽選のため、**ご兄弟の当落を必ず合わせることは出来かねます。**
- ② お申し込みの際は、ご自身の泳力にあった教室にお申し込み下さい。(各教室の対象を、よく確認して下さい)

● 応募方法 (往復ハガキ か Web 申込み)

● 往復ハガキ申込みの方

・一次募集【受講者が北区在住・在勤・在学の方が対象】

2025年 9月 18日(木) 必着 ※消印は無効です。ご注意ください!

期日がギリギリの場合は窓口へ直接お持ちください。余裕をもって投函して下さい。

【往復ハガキ記入例】

85	115	0042	投函して下さい	空欄のまま
(返信)	元	北		
気	区	区		
づ	志	志		
ら	茂	茂	1	2
ら	1	2	2	22
ざ	2	22		
宛				

85	□□□□	① 教室名・曜日・時間
(返信)	○	② 郵便番号・住所
○	北	③ 氏名(ふりがな)
○	区	④ 年齢(こどもは学年も)
○	○	⑤ 性別
○	○	⑥ 電話番号
様	○	(つながりやすい番号で)
	○	※ご住所が他区で、北区在勤・在学の場合は、勤務先、学校名も明記

お申込み後、当落の結果を返信ハガキでお知らせします。

● Web申込みの方

・一次募集

【受講者が北区在住・在勤・在学の方が対象】

web申込みの方は、こちらのQRコードを読み込んでください。

お申込み後、当落の結果が登録したメールに届きます。



<https://forms.gle/M5T9WGSnwtZ4kd2e8>

2025年 9月 18日(木) 申込み締切り



<https://genkiplaza.tokyo.jp>

〒115-0042 北区志茂1-2-22 ☎03-5249-2214 北区立 元気ぷらざ