








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

● 教室スケジュール 二次募集をおこないます！

	10時	11時	12時	15時	16時	17時	18時	19時
火	① はじめて水泳	③ のびのびウォーキング	⑤ 中級水泳 1		⑬ わくわくこども水泳 1	⑮ めざせ！完泳クロール・背泳ぎ 1		
	② 初級水泳 1	④ 上級水泳 1			⑭ いちからクロール 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	⑧ 上級水泳 2	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

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)	あと 1名	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)	あと 3名		
	対象：18歳以上の方					⑥ 初級水泳 2 (クロール・背泳ぎ)	10:00～11:00	10/30(木)～12/18(木)	あと 6名		
	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。					⑪ ナイト 初級 (クロール・背泳ぎ)	18:30～19:30	10/30(木)～12/18(木)	満員		
	定員：10名 全8回：7,200円					対象：18歳以上で <u>面キック10m以上泳げる方</u> ※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)	あと 5名	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)	あと 4名		
	⑦ 中級水泳 2 (平泳ぎ)	10:00～11:00	10/30(木)～12/18(木)	あと 4名		⑧ 上級水泳 2 (バタフライ)	11:00～12:00	10/30(木)～12/18(木)	あと 1名		
	対象：18歳以上で <u>クロール、背泳ぎ25m以上泳げる方</u>					⑨ 4種目 ステップアップ	11:00～12:00	10/30(木)～12/18(木)	あと 2名		
	平泳ぎの習得と25m完泳を目指します。					対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>25m以上泳げる方</u> ⑨ 18歳以上で <u>4種目、25m以上泳げる方</u>					
					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						
フイットネスコース	⑩ しっかり水中エクササイズ	12:00～13:00	10/30(木)～12/18(木)	あと 6名	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)	あと 4名		
	⑫ ナイトウォーキング & トレーニング	18:30～19:30		あと 3名		対象：18歳以上の方					
	対象：18歳以上の方					無理のない水中歩行をおこないます。					
	⑩ 定員 25名	⑫ 定員 12名	全8回：各			定員：12名 全8回：7,200円					



こども向けの教室(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	⑭ プール だいすき！ 1	15:00～16:00	10/29(水)～ 12/17(水)	満員	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)	あと 1名
	⑮ プール だいすき！ 2	16:00～17:00	10/30(木)～ 12/18(木)	満員		⑯ わくわく こども水泳 2	16:00～17:00	10/29(水)～ 12/17(水)	満員
	対象： <u>オムツの取れた</u> 満3歳～満6歳（未就学児）					⑰ わくわく こども水泳 3	17:00～18:00	10/30(木)～ 12/18(木)	満員
	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。					⑱ わくわく こども水泳 4	16:00～17:00	10/31(金)～ 12/19(金)	満員
	定員： 各 22名		全8回： 各 7,200円			㉑ わくわく 小学生水泳	17:00～18:00	10/30(木)～ 12/18(木)	あと 3名

クロール初級	⑭ いちから クロール 1	16:00～17:00	10/28(火)～ 12/16(火)	満員	コース	対象： ⑬⑱⑳㉔ 頭までひとりで潜れる 満5歳～小学2年生 ㉓ 頭までひとりで潜れる 小学3年生～小学6年生		
	⑰ いちから クロール 2	17:00～18:00	10/29(水)～ 12/17(水)	あと 2名		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。		
	㉔ いちから クロール 3	16:00～17:00	10/31(金)～ 12/19(金)	満員		定員： ⑬ 15名 ⑱ 23名 ㉓ 10名 全8回：各 7,200円 ㉔ 15名 ㉔ 15名		
	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： ⑬ 8名 ⑰ 16名 ㉔ 8名		全8回：各 7,200円						
クロール	⑮ めざせ！完泳 クロール背泳ぎ 1	17:00～18:00	10/28(火)～ 12/16(火)	満員	コース			
	⑳ めざせ！完泳 クロール背泳ぎ 2	17:00～18:00	10/29(水)～ 12/17(水)	満員				

平泳ぎコース	①⑥ 攻略！ 平泳ぎ 1	17:00～18:00	10/28(火)～ 12/16(火)	あと 8名
	②⑦ 攻略！ 平泳ぎ 2	17:00～18:00	10/31(金)～ 12/19(金)	あと 4名
	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		

コース レ ベ ル ア ッ プ	②⑨ ジュニア レベルアップ	18:00～19:00	10/31(金)～ 12/19(金)	あと 4名
	対象： <u>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</u> 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	

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)	満員
	⑳ めざせ！完泳 クロール背泳ぎ 2	17:00～18:00	10/29(水)～ 12/17(水)	満員
	㉔ めざせ！完泳 クロール背泳ぎ3	17:00～18:00	10/31(金)～ 12/19(金)	満員
	対象： <u>息継ぎなしのクロールで8m泳げる</u> 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	㊥ アタック！ バタフライ	18:00～19:00	10/31(金)～ 12/19(金)	あと 6名
	対象： <u>クロール、背泳ぎ、平泳ぎ が25m以上泳げる</u> 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		

● 二次募集のご案内【北区外の方・その他お申込みの方】

定員に達していない教室 の募集を下記日程より 受付窓口 にて
先着順で、随時募集いたします。

2025年 10月 6日(月) 9:00～(館内への入場は8:45～)

入場された順番に整理券を配布し、9:00になったら整理券番号順に申込み受付を行います。
先着順で行うため、すでに満員になっている場合もございます。



✓

<https://genkiplaza.tokyo.jp>

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