

# 元気ぶらざ 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 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				⑯プールだいすき！1	⑰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 ⑨4種目ステップアップ	⑩しっかり水中エクササイズ		⑪プールだいすき！2	⑫わくわくこども水泳 3 ⑬わくわく小学生水泳	⑪ナイト初級水泳 ⑫ナイトウォーキング＆トレーニング	
金					⑭わくわくこども水泳 4 ⑮いちからクロール 3	⑯めざせ！完泳クロール・背泳ぎ 3 ⑰攻略！平泳ぎ 2	⑱アタック！バタフライ ⑲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)	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			
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		クロールと背泳ぎの習得と25m完泳を目指します。			
	⑦中級水泳 2 (平泳ぎ)	10:00～11:00	10/30(木)～12/18(木)	あと 4名		定員：各 10名	全8回：各 7,200円		
	対象：18歳以上で <u>クロール、背泳ぎ25m以上泳げる方</u>								
	平泳ぎの習得と25m完泳を目指します。								
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		あと 6名	泳法習得・レベルアップ	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
	⑫ナイトウォーキング & トレーニング	18:30～19:30		あと 3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歳以上の方					⑨4種目ステップアップ	11:00～12:00	10/30(木)～12/18(木)	あと 2名
	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。					対象：④⑧ 18歳以上で <u>3種目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>			
フィットネスコース	⑩定員 25名	⑫定員 12名	全8回：各			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		
						対象：18歳以上の方			
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)	ウォーキング	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
						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		



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	⑯ 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	⑯ わくわく こども水泳 1	16:00~17:00	10/28(火)~ 12/16(火)	あと 1名					
	㉑ プール だいすき！ 2	16:00~17:00	10/30(木)~ 12/18(木)	満員		㉑ 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）													
	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				㉒ わくわく こども水泳 3	17:00~18:00	10/30(木)~ 12/18(木)	満員					
クロール初級 コース	㉔ いちから クロール 1	16:00~17:00	10/28(火)~ 12/16(火)	満員	クロール・背泳ぎ コース	㉔ わくわく こども水泳 4	16:00~17:00	10/31(金)~ 12/19(金)	満員					
	㉕ いちから クロール 2	17:00~18:00	10/29(水)~ 12/17(水)	あと 2名		㉕ わくわく 小学生水泳	17:00~18:00	10/30(木)~ 12/18(木)	あと 3名					
	㉖ いちから クロール 3	16:00~17:00	10/31(金)~ 12/19(金)	満員		対象： <u>⑯⑰⑲⑳</u> 頭までひとりで潜れる 満5歳~小学2年生								
	対象： <u>息継ぎなしのバタ足で7m泳げる</u> 小学生													
	クロールで12.5m完泳を目指します。													
平泳ぎコース	㉗ 攻略！ 平泳ぎ 1	17:00~18:00	10/28(火)~ 12/16(火)	あと 8名	バタフライ コース	㉗ 攻略！ 平泳ぎ 2	17:00~18:00	10/29(水)~ 12/17(水)	満員					
	㉘ 攻略！ 平泳ぎ 2	17:00~18:00	10/31(金)~ 12/19(金)	あと 4名		㉘ 攻略！ 平泳ぎ 3	17:00~18:00	10/31(金)~ 12/19(金)	満員					
	対象： <u>クロール、背泳ぎどちらも25m泳げる</u> 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				対象： <u>息継ぎなしのクロールで8m泳げる</u> 小学生								
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)	あと 4名	バタフライ コース	㉙ 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>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				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。								

## ● 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になつ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。

