元気ぷらざ　2026年度 3期　水泳教室　【R8.12/1(火)～R9.2/25(木)】

● 教室スケジュール

※ 12/22(火)～1/4(月)･2/11(木)･2/23(火)･2/24(水)は　お休みです。

	火		水		木		金	
10:00	① はじめて水泳	② 初級水泳 1			⑥ 初級水泳 2	⑦ 中級水泳 2		
11:00	③ のびのび ウォーキング	④上級水泳 1			⑧ 上級水泳 2	⑨４種目 ステップアップ		
12:00	⑤ 中級水泳 1				⑩ しっかり水中エクササイズ			
13:00								
15:00			⑰ プールだいすき！ 1					
16:00	⑬ わくわく こども水泳 1	⑭ いちから クロール 1	⑱ わくわくこども水泳 2		㉑ プールだいすき！ 2		㉔ わくわく こども水泳 4	㉕ いちから クロール 3
17:00	⑮ めざせ！完泳 クロール･背泳ぎ 1	⑯ 攻略！平泳ぎ 1	⑲ いちから クロール 2	⑳ めざせ！完泳 クロール･背泳ぎ 2	㉒ わくわく こども水泳 3	㉓ わくわく 小学生水泳	㉖ めざせ！完泳 クロール･背泳ぎ 3	㉗ 攻略！平泳ぎ 2
18:00							㉘ アタック！ バタフライ	㉙ ジュニア レベルアップ
18:30					⑪ ナイト 初級水泳	⑫ ナイトウォーキング ＆トレーニング		
19:30								
	全 10回 / 9,000円		全 10回 / 9,000円		全 10回 / 9,000円		全 10回 / 9,000円	
	12/1(火)	1/19(火)	12/2(水)	1/20(水)	12/3(木)	1/21(木)	12/4(金)	1/22(金)
	12/8(火)	1/26(火)	12/9(水)	1/27(水)	12/10(木)	1/28(木)	12/11(金)	1/29(金)
	12/15(火)	2/2(火)	12/16(水)	2/3(水)	12/17(木)	2/4(木)	12/18(金)	2/5(金)
	1/5(火)	2/9(火)	1/6(水)	2/10(水)	1/7(木)	2/18(木)	1/8(金)	2/12(金)
	1/12(火)	2/16(火)	1/13(水)	2/17(水)	1/14(木)	2/25(木)	1/15(金)	2/19(金)

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）

※〇の中は指導員名

基礎・初歩コース

火	① はじめて水泳	10:00～11:00 青木

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10回：9,000円**

泳法習得コース

火	② 初級水泳 1 (クロール･背泳ぎ)	10:00～11:00 江口
木	⑥ 初級水泳 2 (クロール･背泳ぎ)	10:00～11:00 青木
木	⑪ ナイト初級水泳 (クロール･背泳ぎ)	18:30～19:30 一重

対象：18歳以上で **面キック10m以上泳げる方**
※面キック…顔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10回：各9,000円**

泳法習得コース

火	⑤ 中級水泳 1 (平泳ぎ)	12:00～13:00 江口
木	⑦ 中級水泳 2 (平泳ぎ)	10:00～11:00 江口

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10回：各9,000円**

泳法習得コース

火	④上級水泳 1 (バタフライ)	11:00～12:00 江口
木	⑧上級水泳 2 (バタフライ)	11:00～12:00 青木
木	⑨ 4種目 ステップアップ (4種目)	11:00～12:00 江口

対象：④⑧ 18歳以上で **クロール･背泳ぎ･平泳ぎ25m泳げる方**
⑨ 18歳以上で **クロール･背泳ぎ･平泳ぎ･バタフライ25m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。

定員：各 10名　**全10回：各9,000円**

フィットネスコース

木	⑩ しっかり水中 エクササイズ	12:00～13:00 青木
木	⑫ ナイト ウォーキング＆ トレーニング	18:30～19:30 青木

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**
各 全10回：各　9,000円

ウォーキングコース

火	③ のびのびウォーキング	11:00～12:00 青木

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10回：各9,000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

水	⑰ プールだいすき！ 1	15:00～16:00	一重 浜島 磯川
木	㉑ プールだいすき！ 2	16:00～17:00	一重 青木 宮

対象：**おむつが取れている** 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　**各 全10回：各 9,000円**



基礎・初歩コース

火	⑬ わくわくこども水泳 1	16:00～17:00	青木 山田
水	⑱ わくわくこども水泳 2	16:00～17:00	一重 浜島 磯川
木	㉒ わくわくこども水泳 3	17:00～18:00	一重 青木
金	㉔ わくわくこども水泳 4	16:00～17:00	青木 山田
木	㉓ わくわく小学生水泳	17:00～18:00	宮

対象：⑬⑱㉒㉔ **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

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： ⑬㉒㉔ **各 15名**　⑱ **23名**　㉓ **10名**

全10回: 各 9,000円

クロール初級コース

火	⑭ いちからクロール 1	16:00～17:00	宮
水	⑲ いちからクロール 2	17:00～18:00	一重 篠崎
金	㉕ いちからクロール 3	16:00～17:00	内村

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： ⑭㉕ **各8名**　⑲ **16名**

各 全10回：各 9,000円

クロール・背泳ぎコース

火	⑮ めざせ！完泳クロール 背泳ぎ 1	17:00～18:00	青木
水	⑳ めざせ！完泳クロール 背泳ぎ 2	17:00～18:00	浜島
金	㉖ めざせ！完泳クロール 背泳ぎ 3	17:00～18:00	青木

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： ⑮ **15名**　⑳㉖ **各 10名**

各 全10回：各 9,000円

平泳ぎコース

火	⑯ 攻略！平泳ぎ 1	17:00～18:00	山田
金	㉗ 攻略！平泳ぎ 2	17:00～18:00	山田

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　**各 全10回：各 9,000円**

バタフライコース

金	㉘ アタック！バタフライ	18:00～19:00	山田

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。



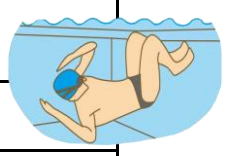
定員：12名　**全 10回： 9,000円**

レベルアップコース

金	㉙ ジュニアレベルアップ	18:00～19:00	青木

対象：**４種目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 10回： 9,000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、**ご兄弟やご家族の当落を必ず合わせることは出来かねます。**

② お申込みの際は、**ご自身の泳力や年齢(学年)に合った教室** にお申込み下さい。(各教室の対象を、よくご確認下さい)

③ **Web申し込みの方は、登録アドレスに条件があります**ので、よくご確認のうえ、お申込み下さい。



● 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・在学の方が申込み対象】

2026年 11月 13日(金) 必着　**※消印は無効！ご注意ください！**

期日がギリギリの場合は、受付窓口に直接お持ちください。余裕をもって投函して下さい。

●〈往信〉側は元気ぷらざの住所と宛名を書き、右側は空欄のままです。

●〈返信〉側にご自身の住所と氏名を書き、右記の内容を記載してください。

①希望教室名・曜日・時間
②郵便番号・住所
③氏名(ふりがな)
④年齢・性別(こどもは学年も)
⑤電話番号(つながりやすい番号で)

※ ご住所が他区で、北区在勤・在学の方は勤務先・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】

Web申込みの方は、こちらのQRコードを読み込み、フォームからお申込み下さい。
お申込み後、当落の結果が登録したメールに届きます。

2026年 11月 13日(金) 申し込み締め切り

https://forms.gle/ZumYhn8ojA6geP3H6

東京都北区立 元気ぷらざ

〒115-0042　北区志茂1-2-22　☎03-5249-2214