

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<br>ウォーキング       | ④ 上級水泳 1         |                                                                                   |                        | ⑧ 上級水泳 2          | ⑨ 4 種目<br>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 |                        |                  | ⑬ プールだいすき！ 1                                                                      |                        |                   |                        |                                                                                     |                  |
| 16:00 | ⑬ わくわく<br>こども水泳 1      | ⑭ いちから<br>クロール 1 | ⑮ わくわくこども水泳 2                                                                     |                        | ⑯ プールだいすき！ 2      |                        | ⑳ わくわく<br>こども水泳 4                                                                   | ㉑ いちから<br>クロール 3 |
| 17:00 | ⑮ めざせ！完泳<br>クロール・背泳ぎ 1 | ⑯ 攻略！平泳ぎ 1       | ⑰ いちから<br>クロール 2                                                                  | ⑱ めざせ！完泳<br>クロール・背泳ぎ 2 | ㉒ わくわく<br>こども水泳 3 | ㉓ わくわく<br>小学生水泳        | ㉔ めざせ！完泳<br>クロール・背泳ぎ 3                                                              | ㉕ 攻略！平泳ぎ 2       |
| 18:00 |                        |                  |                                                                                   |                        |                   |                        | ㉖ アタック！<br>バタフライ                                                                    | ㉗ ジュニア<br>レベルアップ |
| 18:30 |                        |                  |                                                                                   |                        | ⑪ ナイト<br>初級水泳     | ⑫ ナイトウォーキング<br>&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)

|          |                                                                 |          |             |
|----------|-----------------------------------------------------------------|----------|-------------|
| 基礎・初歩コース | 火                                                               | ① はじめて水泳 | 10:00～11:00 |
|          | 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<br>(クロール・背泳ぎ)  | 10:00～11:00  |
|         | 木                                                  | ⑥ 初級水泳 2<br>(クロール・背泳ぎ)  | 10:00～11:00  |
|         | 木                                                  | ⑪ ナイト初級水泳<br>(クロール・背泳ぎ) | 18:30～19:30  |
|         | 対象：18歳以上で <b>面キック10m以上泳げる方</b><br>※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 |
|          | 木                           | ⑦ 中級水泳 2 (平泳ぎ) | 10:00～11:00 |
|          | 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<br>(バタフライ)     | 11:00～12:00 |
|          | 木                                                                                     | ⑧上級水泳 2<br>(バタフライ)     | 11:00～12:00 |
|          | 木                                                                                     | ⑨ 4種目 ステップアップ<br>(4種目) | 11:00～12:00 |
|          | 対象：④⑧ 18歳以上で <u>クロール・背泳ぎ・平泳ぎ25m泳げる方</u><br>⑨ 18歳以上で <u>クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ25m泳げる方</u>  |                        |             |
|          | ④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。<br>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 |
|                      | 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<br>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  |
|           | 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 |
|           | 木                                   | ⑳ プールだいすき！ 2    | 16:00～17:00 |
|           | 対象： <b>おむつが取れている</b> 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 |             |

|                     |                                |                 |             |
|---------------------|--------------------------------|-----------------|-------------|
| クロール<br>コース<br>初級   | 火                              | ⑭ いちからクロール 1    | 16:00～17:00 |
|                     | 水                              | ⑲ いちからクロール 2    | 17:00～18:00 |
|                     | 金                              | ㉕ いちからクロール 3    | 16:00～17:00 |
|                     | 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。            |                 |             |
| 定員： ⑭㉕ 各8名<br>⑲ 16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 |
|                                   | 金 | ㉗ 攻略！平泳ぎ 2      | 17:00～18:00 |
| 対象： <b>クロール、背泳ぎどちらも25m泳げる</b> 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 |             |

|                                                     |   |              |             |
|-----------------------------------------------------|---|--------------|-------------|
| 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 |
| 対象： <b>4種目25m泳げる、かつ、いずれかの2種目で50m以上泳げる</b> 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 |             |

|                                     |                                                                         |               |                   |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------|
| 基礎・初歩コース                            | 火                                                                       | ⑬ わくわくこども水泳 1 | 16:00～17:00       |
|                                     | 水                                                                       | ⑱ わくわくこども水泳 2 | 16:00～17:00       |
|                                     | 木                                                                       | ㉒ わくわくこども水泳 3 | 17:00～18:00       |
|                                     | 金                                                                       | ㉔ わくわくこども水泳 4 | 16:00～17:00       |
|                                     | 木                                                                       | ㉓ わくわく小学生水泳   | 17:00～18:00       |
|                                     | 対象： ⑬⑱㉒㉔ <b>頭までひとりで潜れる</b> 満5歳～小学2年生<br>㉓ <b>頭までひとりで潜れる</b> 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<br>⑱ 23名<br>㉓ 10名     |                                                                         |               | 全10回：<br>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 |
|                                 | 水 | ⑳ めざせ！完泳クロール 背泳ぎ 2 | 17:00～18:00 |
|                                 | 金 | ㉖ めざせ！完泳クロール 背泳ぎ 3 | 17:00～18:00 |
| 対象： <b>息継ぎなしのクロールで8m泳げる</b> 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<br>⑳㉖ 各 10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 |
| 対象： <b>クロール、背泳ぎ、平泳ぎが25m以上泳げる</b> 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 |             |

## ● 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、よくご確認ください)
- 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、受付窓口へ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