

元気para 2026年度 1期 水泳教室 【R8.4/7(火)～6/10(水)】

● 教室スケジュール **二次募集を行います！** ※ 祝日はお休みです。

	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	⑨ 4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			
15:00			⑰ プールだいすき！ 1					
16:00					⑱ プールだいすき！ 2			
17:00	⑬ わくわくこども水泳 1	⑭ いちからクロール 1	⑯ わくわくこども水泳 2		⑳ わくわく小学生水泳		㉒ わくわくこども水泳 4	㉓ いちからクロール 3
18:00	⑮ めざせ！完泳クロール・背泳ぎ 1	⑰ 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	㉑ わくわくこども水泳 3	㉒ わくわく小学生水泳	㉔ めざせ！完泳クロール・背泳ぎ 3	㉕ 攻略！平泳ぎ 2
18:30					㉖ ナイト初級水泳		㉗ ナイトウォーキング&トレーニング	
19:30							㉘ アタック！バタフライ	㉙ ジュニアレベルアップ
	全 9回 / 8,100円		全8回 / 7,200円		全 9回 / 8,100円		全 9回 / 8,100円	
	4/7(火)	5/19(火)	4/8(水)	5/20(水)	4/9(木)	5/14(木)	4/10(金)	5/15(金)
	4/14(火)	5/26(火)	4/15(水)	5/27(水)	4/16(木)	5/21(木)	4/17(金)	5/22(金)
	4/21(火)	6/2(火)	4/22(水)	6/3(水)	4/23(木)	5/28(木)	4/24(金)	5/29(金)
	4/28(火)	6/9(火)	5/13(水)	6/10(水)	4/30(木)	6/4(木)	5/1(金)	6/5(金)
	5/12(火)				5/7(木)		5/8(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)**

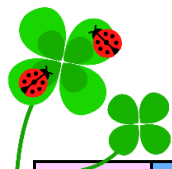


基礎・初歩コース	火	① はじめて水泳	10:00～11:00	1名	泳法習得コース	火	② 初級水泳 1 (クロール・背泳ぎ)	10:00～11:00	2名	
	対象：18歳以上の方 水慣れからバタ足、水泳の基礎やクロールの動作を習得し、クロール12.5m完泳を目指します。初心者の方でも安心して受講できます。 					木	⑥ 初級水泳 2 (クロール・背泳ぎ)	10:00～11:00	4名	
定員：10名 全9回：8,100円					⑪ ナイト初級水泳 (クロール・背泳ぎ) 18:30～19:30 満員 対象：18歳以上で 面キック10m以上泳げる方 ※面キック・顔つけたままのバタ足 ク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 各全9回：各 8,100円	
泳法習得コース	火	⑤ 中級水泳 1 (平泳ぎ)	12:00～13:00	2名	泳法習得コース	火	④ 上級水泳 1 (バタフライ)	11:00～12:00	満員	
	木	⑦ 中級水泳 2 (平泳ぎ)	10:00～11:00	1名		木	⑧ 上級水泳 2 (バタフライ)	11:00～12:00	満員	
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。 						木	⑨ 4種目 ステップアップ (4種目)	11:00～12:00	1名	
定員：各 10名 各全9回：各 8,100円					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：10名 各全9回：各 8,100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	満員	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	満員	
	木	⑫ ナイトウォーキング&トレーニング	18:30～19:30	2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。 				
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9回：各 8,100円					定員：12名 全9回：8,100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	1名	基礎・初歩 コース	火	⑬ わくわくこども水泳 1	16:00~17:00	満員		
	木	⑳ プールだいすき! 2	16:00~17:00	満員		水	⑭ わくわくこども水泳 2	16:00~17:00	満員		
	対象: おむつが取れている 満3歳~満6歳 (未就学児)						木	㉒ わくわくこども水泳 3	17:00~18:00	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。						金	㉔ わくわくこども水泳 4	16:00~17:00	満員	
定員: 各 22名		⑰ 全 8回: 7,200円 ⑳ 全 9回: 8,100円				木	㉓ わくわく小学生水泳	17:00~18:00	満員		
						対象: ⑬⑭⑲⑳ 頭までひとりで潜れる 満5歳~新小学2年生 ㉒ 頭までひとりで潜れる 新小学3年生~新小学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: ⑬⑲⑳ 各 15名 ⑳ 10名 ⑬⑲⑳ 全 9回: 8,100円 ⑭ 23名 ⑱ 全 8回: 7,200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	満員		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	5名	
	水	⑲ いちからクロール 2	17:00~18:00	満員			水	⑳ めざせ! 完泳クロール 背泳ぎ 2	17:00~18:00	満員	
	金	㉕ いちからクロール 3	16:00~17:00	満員	金		㉖ めざせ! 完泳クロール 背泳ぎ 3	17:00~18:00	満員		
対象: 息継ぎなしのバタ足で7m泳げる 新小学生					対象: 息継ぎなしのクロールで8m泳げる 新小学生						
クロールで12.5m完泳を目指します。					クロールと背泳ぎを習得し、25m完泳を目指します。						
定員: ⑭⑲ 各 8名 ⑱ 16名		⑭⑲ 全 9回: 8,100円 ⑱ 全 8回: 7,200円			定員: ⑮ 15名 ⑲⑳ 各 10名		⑮⑳ 全 9回: 8,100円 ⑲ 全 8回: 7,200円				
平泳ぎコース	火	⑯ 攻略! 平泳ぎ 1	17:00~18:00	5名	バタフライ コース		金	㉘ アタック! バタフライ	18:00~19:00	満員	
	金	㉗ 攻略! 平泳ぎ 2	17:00~18:00	5名			対象: クロール、背泳ぎ、平泳ぎが25m以上泳げる 新小学生				
	対象: クロール、背泳ぎどちらも25m泳げる 新小学生							平泳ぎの復習とバタフライの習得を目指します。			
平泳ぎで25m完泳を目指します。					定員: 12名		全 9回: 8,100円				
定員: 各 12名		各 全 9回: 各 8,100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	2名							
	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 新小学3年生~新中学生										
	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 9回: 8,100円									

空き状況は 3/17(火)現在です。変更になっている場合もございます。

● 二次募集 【北区外の方・その他 お申込みの方】

2026年 3月 25日(水) 9:00~ 受付開始

定員に達していない教室の募集を上記より **受付窓口** にて

先着順 で、随時募集いたします。

先着順となるため、すでに満員になっていることもございます。

あらかじめご了承ください。



東京都北区立 元気ぷらざ

〒115-0042 北区志茂1-2-22 ☎03-5249-2214