

元 気 ぷ ら ざ

◆ 2022年度 第3期 水泳教室 ◆

● 火・木・金 → 全8回 / 水 → 全7回

11月	火	15	22	29
	水	16		30
	木	17	24	
	金	18	25	

12月	火		6	13	20
	水		7	14	21
	木	1	8	15	22
	金	2	9	16	23

R5 1月	火	10	17
	水	11	18
	木	12	19
	金	13	20

※ 祝日や年末年始はお休みです。



一次募集は終了しました。二次募集を行います！

2022年度 3期 水泳教室 残数表

二次募集：10月31日(月) 9:00～

教室名	時間	定員	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
火曜 はじめて水泳	10:00-11:00	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
火曜 初級水泳	10:00-11:00	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
火曜 中級水泳	11:00-12:00	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
火曜 上級水泳	11:00-12:00	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
火曜 のびのびウォーキング	13:00-14:00	15	多 数 空 き あ り									
火曜 こども水泳	16:00-17:00	25	多 数 空 き あ り									
火曜 小学生水泳	17:00-18:00	25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
水曜 プールだいすき!	15:00-16:00	20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
水曜 こども水泳	16:00-17:00	25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
水曜 小学生水泳	17:00-18:00	25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
木曜 はじめて水泳	10:00-11:00	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
木曜 初級水泳	10:00-11:00	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
木曜 中級水泳	11:00-12:00	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
木曜 上級水泳	11:00-12:00	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
木曜 しっかり水中運動	13:00-14:00	20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
木曜 こども水泳	16:00-17:00	25	多 数 空 き あ り									
木曜 小学生水泳	17:00-18:00	25	多 数 空 き あ り									
金曜 こども水泳	16:00-17:00	25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
金曜 小学生水泳	17:00-18:00	25	多 数 空 き あ り									
金曜 ジュニアレベルアップ	18:00-19:00	25	多 数 空 き あ り									

【募 集 方 法】

● 二次募集【北区内・北区外の方も対象】

2022年 10月 31日(月) 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
受付窓口にて随時募集いたします。
8:45より順番に整理券を配布いたします。
(定員に達している場合は二次募集は行いません。)

※往復はがき、お電話でのお申し込みはできません。
※二次募集は定員になるまで行います。(定員になり次第終了)
※受講希望されるご本人様、またはその保護者、ご家族の方がお申込みください。ご家族以外の代理申込みはできません。

← 白い数だけ空きがあります。【10/22(土) 現在】



【教 室 内 容】



おとなの教室

こどもの教室

泳系	教室名	時間	内容	対象	日程	回数	定員	費用
	火曜 はじめて水泳	10:00	水泳に必要な基本動作の習得を目指します。	18歳以上の方	11/15～R5.1/17	全8回	各10名	各7,200円
木曜 はじめて水泳	11:00			11/17～R5.1/19				
火曜 初級水泳	10:00	泳ぎの基礎からクロール・背泳ぎの習得を目指します。	18歳以上の方	11/15～R5.1/17	全8回	各10名	各7,200円	
木曜 初級水泳	11:00			11/17～R5.1/19				
火曜 中級水泳(平泳ぎコース)	11:00	平泳ぎを中心にクロール・背泳ぎの3泳法の習得を目指します。	2種目以上、25m泳げる18歳以上の方	11/15～R5.1/17	全8回	各10名	各7,200円	
木曜 中級水泳(平泳ぎコース)	12:00			11/17～R5.1/19				
火曜 上級水泳(バタフライコース)	11:00	バタフライを中心に4泳法の習得を目指します。	2種目以上、25m泳げる18歳以上の方	11/15～R5.1/17	全8回	各10名	各7,200円	
木曜 上級水泳(バタフライコース)	12:00			11/17～R5.1/19				
運動系	火曜 のびのびウォーキング	13:00	無理のない水中歩行を行います。	18歳以上の方	11/15～R5.1/17		15名	
	木曜 しっかり水中運動	14:00	水中歩行や筋トレ・体操などしっかりと運動します。	18歳以上の方	11/17～R5.1/19		20名	
幼児	水曜 プールだいすき!	15:00-16:00	楽しく水に親しみながら、水泳の初歩を習得します。(クラス分けあり)	おむつの取れた満3歳～6歳(未就学児)	11/16～R5.1/18	全7回	20名	6,300円
幼児～低学年	火曜 こども水泳	16:00-17:00	水慣れから水泳の基礎やクロール・背泳ぎの習得を目指します。(クラス分けあり)	5歳～小学2年生	11/15～R5.1/17	全8回	各	7,200円
水曜 こども水泳	11/16～R5.1/18				全7回			
木曜 こども水泳	11/17～R5.1/19				全8回			
金曜 こども水泳	11/18～R5.1/20				全8回			
小学生	火曜 小学生水泳	17:00-18:00	水泳の基礎から各種泳法の習得やレベルアップを目指します。(クラス分けあり)	小学生	11/15～R5.1/17	全8回	各	7,200円
水曜 小学生水泳	11/16～R5.1/18				全7回			
木曜 小学生水泳	11/17～R5.1/19				全8回			
金曜 小学生水泳	11/18～R5.1/20				全8回			
小・中	金曜 ジュニアレベルアップ	18:00-19:00	4泳法の習得とレベルアップを目指します。※保護者の送迎必須です!	クロール・背泳ぎ共に25m以上泳げる小学3年生～中学生	11/18～R5.1/20		各	7,200円

<https://genkiplaza.tokyo.jp>

新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、教室を中止する場合がございます。

ホームページ、フェイスブック、ツイッターもぜひご確認ください。



HP



Facebook



Twitter

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