元気ぷらざ　2026年度 2期　水泳教室　【R8.9/8(火)～11/26(木)】

二 次 募 集 を 行 い ま す ！

※ 9/22(火)･9/23(水)･10/13(火)～10/22(木)まで･11/3(火)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			
15:00			⑰ プールだいすき！ 1					
16:00								
17:00	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
18:00	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
18:30							㉘ アタック！バタフライ	㉙ ジュニアレベルアップ
19:30					⑪ ナイト初級水泳	⑫ ナイトウォーキング＆トレーニング		
	全 8回 / 7,200円		全9回 / 8,100円		全 10回 / 9,000円		全 10回 / 9,000円	
	9/8(火)	11/10(火)	9/9(水)	11/4(水)	9/10(木)	10/29(木)	9/11(金)	10/23(金)
	9/15(火)	11/17(火)	9/16(水)	11/11(水)	9/17(木)	11/5(木)	9/18(金)	10/30(金)
	9/29(火)	11/24(火)	9/30(水)	11/18(水)	9/24(木)	11/12(木)	9/25(金)	11/6(金)
	10/6(火)		10/7(水)	11/25(水)	10/1(木)	11/19(木)	10/2(金)	11/13(金)
	10/27(火)		10/28(水)		10/8(木)	11/26(木)	10/9(金)	11/20(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	6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。

定員：10名　／　全8回： 7,200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	1名
木	⑥ 初級水泳 2（クロール･背泳ぎ）	10:00～11:00	8名
木	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　／　②全8回： 7,200円　⑥⑪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	7名
木	⑦ 中級水泳 2（平泳ぎ）	10:00～11:00	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。

定員：各 10名　／　⑤全8回： 7,200円　⑦全10回： 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	満 員
木	⑧上級水泳 2（バタフライ）	11:00～12:00	3名
木	⑨ 4種目 ステップアップ（4種目）	11:00～12:00	2名

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　／　④全8回： 7,200円　⑧⑨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	満 員
木	⑫ ナイト ウォーキング＆トレーニング	18:30～19:30	5名

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	満 員

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

水	⑰ プールだいすき！ 1	15:00～16:00	満員
木	㉑ プールだいすき！ 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)

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　⑰ 全 9回：8,100円　㉑ 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	3名
水	⑱ わくわくこども水泳 2	16:00～17:00	満員
木	㉒ わくわくこども水泳 3	17:00～18:00	満員
金	㉔ わくわくこども水泳 4	16:00～17:00	3名
木	㉓ わくわく小学生水泳	17:00～18:00	満員

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

⑬ 全 8回：7,200円　⑱ 全 9回：8,100円　㉒㉓㉔ 全 10回：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	満員
水	⑲ いちからクロール 2	17:00～18:00	6名
金	㉕ いちからクロール 3	16:00～17:00	満員

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

⑭ 全 8回：7,200円　⑲ 全 9回：8,100円　㉕ 全 10回：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	満員
水	⑳ めざせ！完泳クロール 背泳ぎ 2	17:00～18:00	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：各 10名

⑮ 全 8回：7,200円　⑳ 全 9回：8,100円　㉖ 全 10回：9,000円

平泳ぎコース

火	⑯ 攻略！平泳ぎ 1	17:00～18:00	5名
金	㉗ 攻略！平泳ぎ 2	17:00～18:00	2名

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　⑯ 全 8回：7,200円　㉗ 全 10回：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	満員

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	8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 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

空き状況は 8/17(月)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 8月 24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

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