

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

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 | 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 |
| 泳法習得コース   | 火 | ⑤ 中級水泳 1 (平泳ぎ)      | 12:00～13:00 | 7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 | 満員 |           | 木 | ⑧ 上級水泳 2 (バタフライ)     | 11:00～12:00 | 3名 |
| 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 | ウオーキングコース | 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 | 5名 |           | 木 | ⑨ 4種目ステップアップ (4種目)   | 11:00～12:00 | 2名 |



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                                                      | 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 |
|                                                                  | 木                                                                           | ②④ プールだいすき！ 2                     | 16:00～17:00  | 満員                                                      |                                                                                                                                                                         | 水                                                       | ⑬ 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                                                       | ②④ 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 | 3名 |
|                                                                  | 定員：各 22名                                                                    | ①⑦ 全 9回：8,100円<br>②④ 全 10回：9,000円 |              |                                                         |                                                                                                                                                                         | 木                                                       | ②④ わくわく小学生水泳        | 17:00～18:00 | 満員 |
|                                                                  |                                                                             |                                   |              |                                                         | ⑬⑭②④ 頭までひとりで潜れる 満5歳～小学2年生<br>②③ 頭までひとりで潜れる 小学3年生～小学6年生<br>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。<br>定員： ⑬②④ 各 15名 ⑭ 10名 ⑬ 全 8回：7,200円<br>⑭ 全 9回：8,100円<br>②③④ 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                                                      | 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                                                                           | ⑮ いちからクロール 2                      | 17:00～18:00  | 6名                                                      |                                                                                                                                                                         | 水                                                       | ②⑥ 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 小学生<br>クロールで12.5m完泳を目指します。                              |                                   |              |                                                         |                                                                                                                                                                         | 対象： 息継ぎなしのクロールで8m泳げる 小学生<br>クロールと背泳ぎを習得し、25m完泳を目指します。   |                     |             |    |
| 定員： ⑭②⑤ 各8名 ⑬ 全 8回：7,200円 ⑤ 全 9回：8,100円<br>⑮ 16名 ②⑤ 全 10回：9,000円 |                                                                             |                                   |              | 定員：各 10名 ⑮ 全 8回：7,200円 ⑤ 全 9回：8,100円<br>②⑤ 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                                                      | 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  | 2名                                                      |                                                                                                                                                                         | 対象： クロール、背泳ぎ、平泳ぎが25m以上泳げる 小学生<br>平泳ぎの復習とバタフライの習得を目指します。 |                     |             |    |
|                                                                  | 対象： クロール、背泳ぎどちらも25m泳げる 小学生<br>平泳ぎで25m完泳を目指します。                              |                                   |              |                                                         |                                                                                                                                                                         | 定員：12名 全 10回：9,000円                                     |                     |             |    |
|                                                                  | 定員：各 12名                                                                    | ⑯ 全 8回：7,200円<br>②⑦ 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<br>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 元気ぱらざ

〒115-0042 北区志茂1-2-22 ☎03-5249-2214