

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

● 教室スケジュール

※ 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	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			
13:00								
15:00			⑬ プールだいすき！ 1					
16:00	⑬ わくわくこども水泳 1	⑭ いちからクロール 1	⑮ わくわくこども水泳 2		⑯ プールだいすき！ 2		⑳ わくわくこども水泳 4	㉑ いちからクロール 3
17:00	⑮ めざせ！完泳クロール・背泳ぎ 1	⑯ 攻略！平泳ぎ 1	⑰ いちからクロール 2	⑱ 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	㉔ めざせ！完泳クロール・背泳ぎ 3	㉕ 攻略！平泳ぎ 2
18:00							㉖ アタック！バタフライ	㉗ ジュニアレベルアップ
18:30					⑪ ナイト初級水泳	⑫ ナイトウォーキング & トレーニング		
19:30								
	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

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8回：7,200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		⑤ 全8回：7,200円	⑦ 全10回：9,000円



コース フイットネス	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 ⑫ 定員：12名		各 全10回：各 9,000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
	木	⑥ 初級水泳 2 (クロール・背泳ぎ)	10:00～11:00
	木	⑪ ナイト初級水泳 (クロール・背泳ぎ)	18:30～19:30
	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 各 全10回：各 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
	木	⑧上級水泳 2 (バタフライ)	11:00～12:00
	木	⑨ 4種目 ステップアップ (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> 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。 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		④ 全8回：7,200円 ⑧⑨ 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
	木	②① プールだいすき！ 2	16:00～17:00
	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

クロール コース 初級	火	⑭ いちからクロール 1	16:00～17:00
	水	⑫ いちからクロール 2	17:00～18:00
	金	⑮ 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： ⑭⑮ 各8名 ⑫ 16名		⑭全 8回：7,200円 ⑫全 9回：8,100円 ⑮全 10回：9,000円	

平泳ぎコース	火	⑦⑬ 攻略！平泳ぎ 1	17:00～18:00
	金	⑧⑫ 攻略！平泳ぎ 2	17:00～18:00
	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		⑦全 8回：7,200円 ⑧全 10回：9,000円	

レベルアップコース	金	⑨⑲ ジュニアレベルアップ	18:00～19:00
	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	

基礎・初歩コース	火	⑬ わくわくこども水泳 1	16:00～17:00
	水	⑭ わくわくこども水泳 2	16:00～17:00
	木	⑮ ②② ②③ ②④ わくわくこども水泳 3	17:00～18:00
	金	⑮ ②④ わくわくこども水泳 4	16:00～17:00
基礎・初歩コース	木	⑮ ②③ わくわく小学生水泳	17:00～18:00
	対象： ⑬⑭⑮②④ 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：⑬⑭⑮ 各 15名 ⑮ 23名 ②③ 10名	⑬ 全 8回：7,200円 ⑭ 全 9回：8,100円 ②③④ 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
	水	⑳ めざせ！完泳クロール 背泳ぎ 2	17:00～18:00
	金	㉔ めざせ！完泳クロール 背泳ぎ 3	17:00～18:00
	対象： <u>息継ぎなしのクロールで8m泳げる</u> 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 ㉔㉔ 各 10名		⑮全 8回：7,200円 ㉔全 9回：8,100円 ㉔全 10回：9,000円	

バタフライコース	金	⑮ ⑧⑧ アタック！バタフライ	18:00～19:00
	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	

● 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 8月 13日(木) 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 8月 13日(木) 申し込み締め切り

<https://forms.gle/8ThvY9UL24B7LnMT7>



東京都北区立 元気ぷらざ

〒115-0042 北区志茂1-2-22 ☎03-5249-2214