

# 元気ぷらざ 水泳教室

## 開催日程カレンダー

緑色のところが開催日です (火・水・木 → 7回 / 金 → 8回)

| 4月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |

| 5月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

| 6月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

## 元気ぷらざ 水泳教室 内容 【北区ニュース 3/20号 掲載】

| おとな               | 教室名         |                   | 対象                          | 日程                                     | 時間                                     | 内容                                     | 定員 (抽選)                   | 費用          |                               |             |
|-------------------|-------------|-------------------|-----------------------------|--|--|--|---------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                   | NEW!        | 火                 | 火曜<br>ビギナースイミング             | 18歳以上の方                                | 4月20日～6月8日<br>(5月4日を除く)<br>毎週火曜日 全7回   | 10:00～<br>11:00                        | 泳ぎの基礎からクロール・背泳ぎの習得を目指します。 | 各<br>20名    | 各<br>6,300円                   |             |
| 火曜<br>レベルアップスイミング |             |                   | 2種目以上、25m泳げる18歳以上の方         | 11:00～<br>12:00                        |  | 4泳法習得を目指し、レベルに応じたレッスンをを行います。           |                           |             |                               |             |
| スィム & ウォーク        |             |                   | 18歳以上の方                     | 13:00～<br>14:00                        |  | 無理なく水中歩行や水泳に必要な基本動作の習得を目指します。          |                           |             |                               |             |
| 木                 |             | 木曜<br>ビギナースイミング   | 18歳以上の方                     | 4月22日～6月10日<br>(4月29日を除く)<br>毎週木曜日 全7回 | 10:00～<br>11:00                        | 泳ぎの基礎からクロール・背泳ぎの習得を目指します。              | 各<br>20名                  | 各<br>6,300円 |                               |             |
|                   |             | 木曜<br>レベルアップスイミング | 2種目以上、25m泳げる18歳以上の方         |  | 11:00～<br>12:00                        | 4泳法習得を目指し、レベルに応じたレッスンをを行います。           |                           |             |                               |             |
|                   |             | しっかり水中運動          | 18歳以上の方                     |  | 13:00～<br>14:00                        | 水の特性を利用しながら歩いたり、筋トレ・体操など、しっかりと体を動かします。 |                           |             |                               |             |
| こども               | 教室名         |                   | 対象                          | 日程                                     | 時間                                     | 内容                                     | 定員 (抽選)                   | 費用          |                               |             |
|                   | 火           | 火曜<br>小学生水泳       | 小学生                         | 4月20日～6月8日<br>(5月4日を除く)<br>毎週火曜日 全7回   | 17:00～<br>18:00                        | 水泳の基礎から各種泳法のレベルアップを目指します。              | 30名                       | 各<br>6,300円 |                               |             |
|                   |             | 水                 | プールだいすき!                    |  | おむつの取れた満3歳～6歳(未就学児)                    | 4月21日～6月9日<br>(5月5日を除く)                | 15:00～<br>16:00           |             | 楽しく水に親しみながら水泳の初歩を習得します。       | 20名         |
|                   | 水曜<br>こども水泳 |                   | 5歳～<br>小学2年生                | 毎週水曜日 全7回                              | 16:00～<br>17:00                        | 水慣れからクロール・背泳ぎの習得、水泳の基礎を練習します。          | 各<br>30名                  |             |                               |             |
|                   | 水曜<br>小学生水泳 |                   | 小学生                         |  | 17:00～<br>18:00                        | 水泳の基礎から各種泳法のレベルアップを目指します。              | 30名                       |             |                               |             |
|                   | NEW!        | 木                 | 木曜<br>小学生水泳                 | 小学生                                    | 4月22日～6月10日<br>(4月29日を除く)<br>毎週木曜日 全7回 | 17:00～<br>18:00                        | 水泳の基礎から各種泳法のレベルアップを目指します。 |             | 30名                           | 各<br>7,200円 |
|                   |             |                   | 金曜<br>こども水泳                 | 5歳～<br>小学2年生                           |  | 4月23日～6月11日<br>毎週金曜日 全8回               | 16:00～<br>17:00           |             | 水慣れからクロール・背泳ぎの習得、水泳の基礎を練習します。 |             |
|                   |             | 金曜<br>小学生水泳       | 小学生                         | 17:00～<br>18:00                        | 水泳の基礎から各種泳法のレベルアップを目指します。              |  | 20名                       |             |                               |             |
|                   |             | ジュニアレベルアップ        | クロール・背泳ぎ共に25m以上泳げる小学3年生～中学生 |  | 18:00～<br>19:00                        | 4泳法の習得をめざします。<br>※保護者の送迎が必要です。         |                           |             |                               |             |

※応募者が定員を上回った場合は、抽選となります。予めご了承ください。

### 【応募方法】

#### ● 一次募集 【北区在住・在勤・在学・在園の方が対象】

『126円の往復ハガキ』でご応募ください!

**2021年3月31日(水) 必着**

|   |                            |                                   |   |  |
|---|----------------------------|-----------------------------------|---|--|
| 63<br>〈住信〉<br>↑<br>63<br>〒115-0042<br>宛 | 1150042<br>北區志茂1-2-22<br>宛 | 投函のま<br>空欄のまま<br>こまめに<br>確認してください | 63<br>〈返信〉<br>↑<br>63<br>〒115-0042<br>宛 | ① 希望教室名・曜日・時間<br>② 郵便番号・住所<br>③ 氏名 (ふりがな)<br>④ 年齢 (こどもは学年も)<br>⑤ 性別<br>⑥ 電話番号 (つながりやすい番号で)<br>※ 北区在勤・在学の方は勤務先、学校名も明記 |
|---|----------------------------|-----------------------------------|---|--|

- ※ 応募者多数の場合は、抽選となります。
- ※ 記入の不備がある場合は、無効となりますのでお気を付け下さい。
- ※ 申し込みは1名1通です。(複数教室、ご兄弟の場合は、それぞれ往復ハガキが必要です。)
- ※ 必着日より1週間以上たっても返信が届かない場合は、ご連絡下さい。

#### ● 二次募集 【北区内・区外の方も対象】

**2021年4月5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致します。

(定員に達している場合もあり)

- ※ 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下さい。ご家族以外の方の代理申込みはできません。

その他ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せ下さい。

HPからも教室の詳細がご確認いただけます。

<https://genkiplaza.tokyo.jp>

