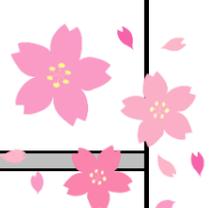


元気para 2026年度 1期 水泳教室 【R8.4/7(火)～6/10(水)】

● 教室スケジュール

※ 祝日はお休みです。

	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			
15:00			⑬ プールだいすき! 1					
16:00					⑭ プールだいすき! 2			
17:00	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 わくわく小学生水泳		⑲ わくわくこども水泳 4	⑳ 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	⑰ いちからクロール 2	⑰ めざせ! 完泳クロール・背泳ぎ 2	⑲ わくわくこども水泳 3	⑲ わくわく小学生水泳	⑳ めざせ! 完泳クロール・背泳ぎ 3	㉑ 攻略! 平泳ぎ 2
18:30					㉒ ナイト初級水泳	㉒ ナイトウォーキング&トレーニング	㉓ アタック! バタフライ	㉔ ジュニアレベルアップ
19:30	全 9回 / 8,100円		全 8回 / 7,200円		全 9回 / 8,100円		全 9回 / 8,100円	
	4/7(火)	5/19(火)	4/8(水)	5/20(水)	4/9(木)	5/14(木)	4/10(金)	5/15(金)
	4/14(火)	5/26(火)	4/15(水)	5/27(水)	4/16(木)	5/21(木)	4/17(金)	5/22(金)
	4/21(火)	6/2(火)	4/22(水)	6/3(水)	4/23(木)	5/28(木)	4/24(金)	5/29(金)
	4/28(火)	6/9(火)	5/13(水)	6/10(水)	4/30(木)	6/4(木)	5/1(金)	6/5(金)
	5/12(火)				5/7(木)		5/8(金)	

18歳以上の方 対象

3歳～未就学児 対象

5歳～小2 対象

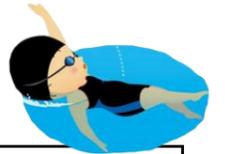
小学生 対象

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
	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9回：8,100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		各 全9回：各 8,100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		各 全9回：各 8,100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 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		各 全9回：各 8,100円	



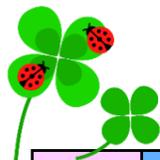
フィットネスコース	木	⑩ しっかり水中エクササイズ	12:00～13:00
	木	⑫ ナイトウォーキング&トレーニング	18:30～19:30
	対象：18歳以上の方		
水の特性を利用しながら歩いたり、筋トレや体操などしっかりと体を動かします。			
⑩ 定員：25名		各 全9回：各 8,100円	
⑫ 定員：12名			

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9回：8,100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	⑳ 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 8回：7,200円	⑳ 全 9回：8,100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
	水	⑲ いちからクロール 2	17:00～18:00
	金	㉕ いちからクロール 3	16:00～17:00
	対象： 息継ぎなしのバタ足で7m泳げる 新小学生		
クロールで12.5m完泳を目指します。			
定員：⑭⑲ 各8名 ⑲ 16名		⑭⑲ 全 9回：8,100円	⑲ 全 8回：7,200円



平泳ぎコース	火	⑯ 攻略！平泳ぎ 1	17:00～18:00
	金	㉗ 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 新小学生		
平泳ぎで25m完泳を目指します。			
定員：各 12名		各 全 9回：各 8,100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
	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 新小学3年生～新中学生		
	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 9回：8,100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	⑱ わくわくこども水泳 2	16:00～17:00
	木	㉒ わくわくこども水泳 3	17:00～18:00
	金	㉔ わくわくこども水泳 4	16:00～17:00
	木	㉓ わくわく小学生水泳	17:00～18:00
	対象： ⑬⑱⑲⑳ 頭までひとりで潜れる 満5歳～新小学2年生 ㉒ 頭までひとりで潜れる 新小学3年生～新小学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：⑬⑲⑳ 各 15名 ⑱ 23名		㉒ 10名	⑬⑲⑳⑳ 全 9回：8,100円 ⑱ 全 8回：7,200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	㉑ めざせ！完泳クロール 背泳ぎ 2	17:00～18:00
	金	㉖ めざせ！完泳クロール 背泳ぎ 3	17:00～18:00
	対象： 息継ぎなしのクロールで8m泳げる 新小学生		
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 ⑲⑳ 各 10名		⑮⑳ 全 9回：8,100円	⑲ 全 8回：7,200円



バタフライ コース	金	㉘ 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 新小学生		
	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 9回：8,100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)似合った教室**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 3月 16日(月) 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 3月 16日(月) 申し込み締め切り

<https://forms.gle/7d5fzcGb2F0q4JrcA>

東京都北区立 元気ぷらざ

〒115-0042 北区志茂1-2-22 ☎03-5249-2214

