

元気ぷらざ 2023年度 第1期 水泳教室

一次募集は終了しました！二次募集を行います！

2023年度 1期 水泳教室 残数表

◎ 二次募集：3月22日(水)

※白い枠が空きがあるところです。(3月16日現在)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
おとな向け	① 火曜 はじめて水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	② 火曜 初級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	③ 火曜 中級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	④ 火曜 上級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑤ のびのびウォーキング	多数空きあり									
	⑥ 木曜 はじめて水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑦ 木曜 初級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑧ 木曜 中級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑨ 木曜 上級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑩ しっかり水中エクササイズ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑪ ナイト初級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑫ ナイト初級水泳 ウォーキング&トレーニング	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
こども向け	⑬ 火曜 いちからクロール1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑭ 火曜 めざせ！クロール完泳1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑮ 火曜 じゃうずに背泳ぎ1	多数空きあり									
	⑯ 火曜 攻略！平泳ぎ1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑰ プールだいすき！	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑱ 水曜 わくわくこども1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑲ 水曜 いちからクロール2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑳ 水曜 めざせ！クロール完泳2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	㉑ 木曜 じゃうずに背泳ぎ2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	㉒ 木曜 攻略！平泳ぎ2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	㉓ 金曜 わくわくこども2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	㉔ 金曜 いちからクロール3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	㉕ 金曜 めざせ！クロール完泳3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	㉖ 金曜 アタックバタフライ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	㉗ ジュニア4種レベルアップ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4月4日(火) ~ 6月9日(金) の期間で開催

※GW期間は休講です。【5/2(火)~5/5(金)】



おとなレッスン

基礎・初歩コース	① 火曜 はじめて水泳	10:00~11:00
	⑥ 木曜 はじめて水泳	10:00~11:00
対象：18歳以上の方		
水中歩行からバタ足、クロールまでの動作を習得し、クロール12.5m完泳を目指します。		
定員：各10名	全9回：各8,100円	

泳法習得コース	② 火曜 初級水泳 (クロール・背泳ぎ)	10:00~11:00
	⑦ 木曜 初級水泳 (クロール・背泳ぎ)	10:00~11:00
	⑪ 木曜 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 <u>面キック12.5m以上泳げる方</u> ※面キック…顔をつけたままのキック		
泳ぎの基礎からクロール25m、背泳ぎ25mの完泳を目指します。		
②⑦ 定員 10名	⑪ 定員 12名	全9回：各8,100円

泳法習得・レベルアップコース	③ 火曜 中級水泳 (平泳ぎ)	11:00~12:00
	⑧ 木曜 中級水泳 (平泳ぎ)	11:00~12:00
対象：18歳以上で <u>クロール、背泳ぎ25m以上泳げる方</u>		
クロール・背泳ぎの復習と、平泳ぎ25m完泳を目指します。		
定員：各10名	全9回：各8,100円	

泳法習得・レベルアップコース	④ 火曜 上級水泳 (バタフライ)	11:00~12:00
	⑨ 木曜 上級水泳 (バタフライ)	11:00~12:00
対象：18歳以上で <u>2種目以上、25m以上泳げる方</u>		
クロール・背泳ぎ・平泳ぎの復習と、バタフライ25m完泳を目指します。		
定員：各10名	全9回：各8,100円	

ウォーキングコース	⑤ 火曜 のびのびウォーキング	13:00~14:00
	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：15名	全9回：8,100円	

フィットネスコース	⑩ 木曜 しっかり水中エクササイズ	13:00~14:00
	⑫ 木曜 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 20名	⑫ 定員 12名	全9回：各8,100円



こどもレッスン

水慣れ・基礎コース	⑰ 水曜 プールだいすき！	15:00~16:00
	対象： <u>オムツの取れた</u> 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：20名	全9回：8,100円	

基礎・初歩コース	⑱ 水曜 わくわくこども水泳1	16:00~17:00
	⑳ 金曜 わくわくこども水泳2	16:00~17:00
対象： <u>ひとりで潜れる(頭の上まで)</u> 満5歳~新小学1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：各20名	全9回：各8,100円	

クロールコース	㉓ 火曜 いちからクロール小学生1	16:00~17:00
	㉔ 水曜 いちからクロール小学生2	17:00~18:00
	㉕ 金曜 いちからクロール小学生3	17:00~18:00
対象： <u>バタ足で7m泳げる</u> 新小学1年生~新4年生		
クロールで12.5m完泳を目指します。		
定員：各15名	全9回：各8,100円	

クロールコース	㉖ 火曜 めざせ！クロール完泳小学生1	16:00~17:00
	㉗ 水曜 めざせ！クロール完泳小学生2	17:00~18:00
	㉘ 金曜 めざせ！クロール完泳小学生3	17:00~18:00
対象： <u>クロールで12.5m泳げる</u> 新小学2年生~新6年生		
クロールで25m完泳を目指します。		
定員：各10名	全9回：各8,100円	

背泳ぎコース	⑳ 火曜 じゃうずに背泳ぎ小学生1	17:00~18:00
	㉑ 木曜 じゃうずに背泳ぎ小学生2	17:00~18:00
対象： <u>クロールで25m泳げる</u> 新小学2年生~新6年生		
背泳ぎで25m完泳を目指します。		
定員：各12名	全9回：各8,100円	

平泳ぎコース	㉒ 火曜 攻略！平泳ぎ小学生1	17:00~18:00
	㉓ 水曜 攻略！平泳ぎ小学生2	17:00~18:00
対象： <u>クロール、背泳ぎが25m泳げる</u> 新小学2年生~新6年生		
平泳ぎで25m完泳を目指します。		
定員：各12名	全9回：各8,100円	

バタフライコース	㉔ 金曜 アタック！バタフライ小学生	18:00~19:00
	対象： <u>クロール、背泳ぎ、平泳ぎが25m泳げる</u> 新小学3年生~新6年生	
バタフライで25m完泳を目指します。		
定員：12名	全9回：8,100円	

4種レベルアップコース	㉕ 金曜 ジュニア4種レベルアップ	18:00~19:00
	対象： <u>4泳法が泳げる、かつ、いずれか2泳法で50m以上泳げる</u> 新小学3年生~中学生	
各種目のフォームの改善と個人メドレー完泳を目指します。		
定員：12名	全9回：8,100円	

● 二次募集【北区内・北区外の方も対象】

2023年 3月 22日(水) 9:00~受付開始

8:45より入館でき、先着順に整理券を配布いたします。

9:00になりましたら、整理券番号順に申込みを開始いたします。

定員に達していない教室の申込みとなります。

先着順のため、すでに満員の場合もございますので、あらかじめご了承ください。

教室の詳細はお気軽にお問い合わせ下さい。 03-5249-2214 <https://genkiplaza.tokyo.jp>



Facebook



HP



Twitter