



元気ぷらざ 2023年度 短期 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 短期 水泳教室 残数表

◎ 二次募集：8月28日(月)

※白い枠が空きがあるところです。(8月18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 のびのびウォーキング	多数空きあり									
	④ 火曜 上級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑤ 火曜 中級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑥ 木曜 初級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑦ 木曜 中級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑧ 木曜 上級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑨ 木曜 超上級水泳	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	多数空きあり									
	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 攻略！平泳ぎ1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑯ プールだいすき！	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑰ 水曜 わくわくこども1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑱ 水曜 いちからクロール2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑲ 水曜 めざせ！クロール完泳2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑳ 木曜 めざせ！クロール完泳2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	㉑ 金曜 わくわくこども2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	㉒ 金曜 いちからクロール3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	㉓ 金曜 めざせ！クロール完泳3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	㉔ 金曜 アタックバタフライ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	㉕ ジュニアレベルアップ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

9月5日(火) ~ 10月6日(金) の期間で開催



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
	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5回：4,500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
	⑥ 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 面キック12.5m以上泳げる方 ※面キック…顔をつけたままのキック	
クロールと背泳ぎの習得を目指します。		
②⑥ 定員 10名	⑪ 定員 12名	全5回：各4,500円

泳法アップ得コース	⑤ 火曜 中級水泳 (平泳ぎ)	13:00~14:00
	⑦ 木曜 中級水泳 (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 平泳ぎの習得を目指します。	
定員：各10名	全5回：各4,500円	

泳法習得コース	④ 火曜 上級水泳 (バタフライ)	11:00~12:00
	⑧ 木曜 上級水泳 (バタフライ)	11:00~12:00
	⑨ 木曜 超上級水泳 (4種目・個人メドレー)	11:00~12:00
	対象：④⑧…18歳以上で 2種目以上、25m以上泳げる方 ⑨…18歳以上で 4種目、25m以上泳げる方 ④⑧ バタフライ25m完泳を目指します。	
⑨ 4種目の復習から、ドリル練習、個人メドレーの習得を目指します。		
定員：各10名	全5回：各4,500円	

ウォーキングコース	③ 火曜 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：15名	全5回：4,500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5回：各4,500円

こどもレッスン

水慣れ・基礎コース	⑯ 水曜 プールだいすき！	15:00~16:00
	対象： オムツの取れた 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5回：4,500円

基礎・初歩コース	⑰ 水曜 わくわくこども水泳 1	16:00~17:00
	⑱ 金曜 わくわくこども水泳 2	16:00~17:00
	対象： ひとりでする(顔の上まで) 満5歳~小学2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5回：各4,500円	

クロール初級コース	⑲ 火曜 いちからクロール 1	16:00~17:00
	⑳ 水曜 いちからクロール 2	17:00~18:00
	㉑ 金曜 いちからクロール 3	17:00~18:00
	対象： バタ足で7m泳げる 小学生 クロールで12.5m完泳を目指します。	
定員：各15名	全5回：各4,500円	

クロールコース	⑲ 火曜 めざせ！完泳 クロール・背泳ぎ 1	17:00~18:00
	⑲ 水曜 めざせ！完泳 クロール・背泳ぎ 2	17:00~18:00
	⑲ 木曜 めざせ！完泳 クロール・背泳ぎ 3	17:00~18:00
	⑲ 金曜 めざせ！完泳 クロール・背泳ぎ 4	17:00~18:00
	対象： クロールで12.5m泳げる 小学生 クロールで25m完泳を目指します。	
定員：各10名	全5回：各4,500円	

平泳ぎコース	⑮ 火曜 攻略！平泳ぎ	17:00~18:00
	対象： クロール、背泳ぎが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	全5回：各4,500円

バタフライコース	㉒ 金曜 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：10名	全5回：4,500円

レベルアップコース	㉓ 金曜 ジュニアレベルアップ	18:00~19:00
	対象： 4泳法が泳げる、かつ、いずれか2泳法で50m以上泳げる 小学3年生~中学生 4泳法の復習とレベルアップを目指します。	
	定員：10名	全5回：4,500円

● 二次募集【北区内・北区外の方も対象】

2023年 8月 28日(月) 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合せ下さい。 03-5249-2214 <https://genkiplaza.tokyo.jp>



Facebook



HP



Twitter