



元気ぷらざ 2023年度 短期 水泳教室



9月5日(火) ~ 10月6日(金) の期間で 全5回 の短期教室

●タイムテーブル

	火 9/5(火)~10/3(火)		水 9/6(水)~10/4(水)		木 9/7(木)~10/5(木)		金 9/8(金)~10/6(金)	
10:00	①火曜 はじめて水泳	②火曜 初級水泳			⑥木曜 初級水泳	⑦木曜 中級水泳		
11:00	③のびのび ウォーキング	④火曜 上級水泳			⑧木曜 上級水泳	⑨木曜 超上級水泳		
13:00	⑤火曜 中級水泳				⑩しっかり水中 エクササイズ			
14:00								
15:00			⑬プールだいすき!					
16:00	⑬いちからクロール 1		⑰わくわく こども水泳 1				⑲わくわく こども水泳 2	
17:00	⑭めざせ! 完泳 クロール・背泳ぎ 1	⑮攻略! 平泳ぎ	⑱いちからクロール 2	⑲めざせ! 完泳 クロール・背泳ぎ 2	⑳めざせ! 完泳 クロール・背泳ぎ 3		㉑いちからクロール 3	㉒めざせ! 完泳 クロール・背泳ぎ 4
18:00							㉔アタックバタフライ 小学生	㉕ジュニア レベルアップ
18:30					㉑ナイト 初級水泳	㉒ナイトウォーキング &トレーニング		

 大人対象(18歳以上)
 未就学児対象
 5歳~小2 対象
 小学生対象
 小3~中学生対象

●コース内容



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	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 <u>クロール、背泳ぎ25m以上泳げる方</u> 平泳ぎの習得を目指します。	
	定員：各10名	全5回：各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

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 <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		
	②⑥ 定員 10名	⑪ 定員 12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 <u>2種目以上、25m以上泳げる方</u> ⑨…18歳以上で <u>4種目、25m以上泳げる方</u> ④⑧ バタフライ25m完泳を目指します。		
	④⑧ 定員 10名	⑨ 定員 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



こども向けの教室(3歳~中学生)は 別表 をご覧ください。→



子どもレッスンは



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

クロール初級コース	⑬ 火曜 いちからクロール 1	16:00～17:00
	⑱ 水曜 いちからクロール 2	17:00～18:00
	⑳ 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

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

レベルアップコース	㉕ 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

基礎・初歩コース	⑰ 水曜 わくわく ども水泳 1	16:00～17:00
	㉑ 金曜 わくわく ども水泳 2	16:00～17:00
	対象：ひとりで潜れる(頭の上まで) 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

クロールコース	⑭ 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
	⑳ 木曜 めざせ！完泳 クロール・背泳ぎ 3	17:00～18:00
	㉒ 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

バタフライコース	㉔ 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



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！
2023年 8月 16日(水)必着 ※消印は無効！！
※期日ギリギリの場合は、受付窓口にご持参ください。
郵便に関してのご意見はお受けできません。

- ① 応募多数の場合は、抽選となります。
- ② **記入の不備がある場合は、無効(落選)** となりますので、お気をつけ下さい。
- ③ 申込みは1名1通です。1枚のはがきに複数名または、複数教室の申込みはできません。
- ④ **複数教室お申込みされる場合は、すべて受講するうえでご応募ください。**
受講されない教室の当選後のキャンセルはご遠慮ください。

63 115 0042 (返信) 元気ぱらざ 宛 北区志茂1-2-22	空欄のまま 投函して下さい	63 (返信) 北区○○○ 受講される方のお名前 様	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(こどもは学年も) ⑤ 性別 ⑥ 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
---	------------------	-------------------------------------	--

- 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

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先着順で 随時募集いたします。



HP



Facebook



Twitter

<https://genkiplaza.tokyo.jp>

ホームページ、フェイスブック、ツイッターもぜひご確認ください。

〒115-0042 北區志茂1-2-22 ☎03-5249-2214 北區立 元気ぱらざ