

元気ぶらざ 2025年度 3期 水泳教室 【1/6(火)～3/18(水)】

● 教室スケジュール

二次募集をおこないます!

※ 2/11(水)はお休み

10時 11時 12時 15時 16時 17時 18時 19時

火	①はじめて水泳	③のびのびウォーキング	⑤中級水泳1		⑬わくわくこども水泳1	⑯めざせ!完泳クロール・背泳ぎ1		
	②初級水泳1	④上級水泳1			⑭いちからクロール1	⑯攻略!平泳ぎ1		
水			⑦初級水泳2	⑧上級水泳2	⑯プールだいすき!1	⑯わくわくこども水泳2	⑯いちからクロール2	
							⑯めざせ!完泳クロール・背泳ぎ2	
木	⑥初級水泳2	⑧上級水泳2	⑩しっかり水中エクササイズ		⑯プールだいすき!2	⑯わくわくこども水泳3		⑪ナイト初級水泳
	⑦中級水泳2	⑨4種目ステップアップ				⑯わくわく小学生水泳		⑫ナイトウォーキング&トレーニング
金					⑯わくわくこども水泳4	⑯めざせ!完泳クロール・背泳ぎ3	⑯アタック!バタフライ	⑯ジュニアレベルアップ
					⑯いちからクロール3	⑯攻略!平泳ぎ2		

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



※ 空き状況は、12/13現在です。

おとなクラス (18歳以上の方)



基礎・初歩コース	①はじめて水泳	10:00～11:00	1/6(火)～3/10(火)	満員	泳法習得コース	②初級水泳1(クロール・背泳ぎ)	10:00～11:00	1/6(火)～3/10(火)	あと 1名					
	対象：18歳以上の方					⑥初級水泳2(クロール・背泳ぎ)	10:00～11:00	1/8(木)～3/12(木)	あと 4名					
	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。 初心者の方でも安心して受講できます。					⑪ナイト初級(クロール・背泳ぎ)	18:30～19:30	1/8(木)～3/12(木)	満員					
	定員：10名	全8回：7,200円				対象：18歳以上で <u>面キック10m以上泳げる方</u> ※面キック…顔をつけたままのバタ足								
泳法習得コース	⑤中級水泳1(平泳ぎ)	12:00～13:00	1/6(火)～3/10(火)	あと 4名	泳法習得コース・レベルアップ	④上級水泳1(バタフライ)	11:00～12:00	1/6(火)～3/10(火)	満員					
	⑦中級水泳2(平泳ぎ)	10:00～11:00	1/8(木)～3/12(木)	あと 1名		⑧上級水泳2(バタフライ)	11:00～12:00	1/8(木)～3/12(木)	あと 2名					
	対象：18歳以上で <u>クロール、背泳ぎ25m以上泳げる方</u>					⑨4種目ステップアップ	11:00～12:00	1/8(木)～3/12(木)	あと 3名					
	平泳ぎの習得と25m完泳を目指します。					対象：④⑧ 18歳以上で <u>3種目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 バタフライの習得と25m完泳を目指します。								
フィットネスコース	⑩しっかり水中エクササイズ	12:00～13:00	1/8(木)～3/12(木)	あと 3名		⑨ 4種目の復習から、ターンの練習も行います。 『より長く、より楽に、よりキレイに！！』								
	⑫ナイトウォーキング&トレーニング	18:30～19:30		あと 5名		定員：各10名	定員：各10名							
	対象：18歳以上の方					全8回：各 7,200円								
	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。													
ウオーキングコース	⑩定員 25名	⑫定員 12名	全10回：各 9,000円			③のびのびウォーキング	11:00～12:00	1/6(火)～3/10(火)	あと 2名					
	対象：18歳以上の方					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10回：9,000円							



子ども向けの教室(3歳～中学生)は別表をご覧ください。



※ 空き状況は、12/13現在です。



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	⑯ プール だいすき！ 1	15:00~16:00	1/7(水)~ 3/18(水)	あと 4名	基礎・初歩コース	⑯ わくわく こども水泳 1	16:00~17:00	1/6(火)~ 3/10(火)	満員						
	⑯ プール だいすき！ 2	16:00~17:00	1/8(木)~ 3/12(木)	あと 1名		⑯ わくわく こども水泳 2	16:00~17:00	1/7(水)~ 3/18(水)	満員						
	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：各 22名		全10回：各 9,000円			⑯ わくわく こども水泳 3	17:00~18:00	1/8(木)~ 3/12(木)	満員						
クロール初級 コース	⑯ いちから クロール 1	16:00~17:00	1/6(火)~ 3/10(火)	満員		⑯ わくわく こども水泳 4	16:00~17:00	1/9(金)~ 3/13(金)	満員						
	⑯ いちから クロール 2	17:00~18:00	1/7(水)~ 3/18(水)	あと 2名		⑯ わくわく 小学生水泳	17:00~18:00	1/8(木)~ 3/12(木)	あと 5名						
	⑯ いちから クロール 3	16:00~17:00	1/9(金)~ 3/13(金)	満員		対象： <u>⑯ ⑯ ⑯ ⑯</u> <u>頭までひとりで潜れる</u> 満5歳~小学2年生									
	対象： <u>息継ぎなしのバタ足で7m泳げる</u> 小学生														
	クロールで12.5m完泳を目指します。														
平泳ぎコース	⑯ 攻略！ 平泳ぎ 1	17:00~18:00	1/6(火)~ 3/10(火)	あと 1名	クロール・背泳ぎコース	⑯ めざせ！完泳 クロール背泳ぎ 1	17:00~18:00	1/6(火)~ 3/10(火)	あと 1名						
	⑯ 攻略！ 平泳ぎ 2	17:00~18:00	1/9(金)~ 3/13(金)	あと 4名		⑯ めざせ！完泳 クロール背泳ぎ 2	17:00~18:00	1/7(水)~ 3/18(水)	満員						
	対象： <u>クロール、背泳ぎどちらも25m泳げる</u> 小学生														
	平泳ぎで25m完泳を目指します。														
	定員：各 12名		全10回：9,000円			対象： <u>息継ぎなしのクロールで8m泳げる</u> 小学生									
レベルアップ コース	⑯ ジュニア レベルアップ	18:00~19:00	1/9(金)~ 3/13(金)	あと 4名	バタフライコース	⑯ めざせ！完泳 クロール背泳ぎ3	17:00~18:00	1/9(金)~ 3/13(金)	満員						
	対象： <u>4種目で25m泳げる、かつ、いずれかの2種目で50m以上泳げる</u> 小学3年生～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10回：9,000円			クロールと背泳ぎを習得し、25m完泳を目指します。									
	定員：12名														

● 二次募集のご案内 【北区外の方・その他お申込みの方】

定員に達していない教室 の募集を下記日程より 受付窓口 にて
先着順で、随時募集いたします。

2025年 12月 19日(金) 9:00~ (館内への入場は8:45~)

入場された順番に整理券を配布し、9:00になつたら整理券番号順に申込み受付を行います。
先着順で行うため、すでに満員になっている場合もございます。

