

元気ぷらざ 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	⑮ 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				⑰ プール だいすき！ 1	⑱ わくわくこども水泳 2	⑲ いちから クロール 2 ⑳ 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		㉑ プール だいすき！ 2	㉒ わくわくこども水泳 3 ㉓ わくわく小学生水泳		㉔ ナイト 初級水泳 ㉕ ナイトウォーキング & トレーニング
金					㉖ わくわくこども水泳 4 ㉗ いちから クロール 3	㉘ めざせ！完泳 クロール・背泳ぎ 3 ㉙ 攻略！平泳ぎ 2	㉚ アタック！バタフライ ㉛ ジュニア レベルアップ	



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			

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>					⑨ 4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 3種目 <u>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>			

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	ウォーキングコース	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
	⑫ ナイトウォーキング & トレーニング	18:30～19:30		あと 5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。			
	⑩ 定員 25名	⑫ 定員 12名	全10回：各 9,000円						

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
	④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。					対象：18歳以上の方			
	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！！』					無理のない水中歩行をおこないます。			
	定員：各10名					全8回：各 7,200円			

泳法習得コース・レベルアップ	対象：④⑧ 18歳以上で 3種目 <u>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>				ウォーキングコース	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
----------------	--	--	--	--	-----------	--------------	-------------	----------------	-------



こども向けの教室(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	⑰ 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	⑬ わくわく こども水泳 1	16:00～17:00	1/6(火)～ 3/10(火)	満員	
	⑱ プール だいすき！ 2	16:00～17:00	1/8(木)～ 3/12(木)	あと 1名		⑮ わくわく こども水泳 2	16:00～17:00	1/7(水)～ 3/18(水)	満員	
	対象：オムツの取れた 満3歳～満6歳（未就学児）					⑯ わくわく こども水泳 3	17:00～18:00	1/8(木)～ 3/12(木)	満員	
	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。					⑰ わくわく こども水泳 4	16:00～17:00	1/9(金)～ 3/13(金)	満員	
定員：各 22名		全10回：各 9,000円				⑲ わくわく 小学生水泳	17:00～18:00	1/8(木)～ 3/12(木)	あと 5名	
クロール初級コース	⑭ いちから クロール 1	16:00～17:00	1/6(火)～ 3/10(火)	満員	クロール・背泳ぎコース	対象：⑬⑮⑯⑰ 頭までひとりで潜れる 満5歳～小学2年生 ⑲ 頭までひとりで潜れる 小学3年生～小学6年生				
	⑮ いちから クロール 2	17:00～18:00	1/7(水)～ 3/18(水)	あと 2名		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。				
	⑳ いちから クロール 3	16:00～17:00	1/9(金)～ 3/13(金)	満員		定員：⑬ 15名 ⑮ 23名 ⑯ 10名 ⑰ 10名		全10回：各 9,000円		
	対象：息継ぎなしのバタ足で7m泳げる 小学生									
クロールで12.5m完泳を目指します。										
定員：⑭ 8名 ⑮ 16名 ⑳ 8名		全10回：各 9,000円								
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	バタフライコース	⑮ 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	
	⑰ 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：クロール、背泳ぎどちらも25m泳げる 小学生					⑰ 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	
	平泳ぎで25m完泳を目指します。					対象：息継ぎなしのクロールで8m泳げる 小学生				
定員：各 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。				
レベルアップコース	⑲ 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	定員：各10名				
	対象：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 小学3年生～中学生					全8回：7,200円				
	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。					対象：クロール、背泳ぎ、平泳ぎが25m以上泳げる 小学生				
	定員：12名					全10回：9,000円				

● 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になっ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。

<https://genkiplaza.tokyo.jp>



HP



Facebook



X