

元気ぷらざ 2023年度 3期 水泳教室

2024年 1月9日(火) ~ 3月15日(金) の期間で開催

※ 2/23 はお休みです。

●タイムテーブル

| | 火 1/9(火)~3/12(火) 【全10回】 | | 水 1/10(水)~3/13(水) 【全10回】 | | 木 1/11(木)~3/14(木) 【全10回】 | | 金 1/12(金)~3/15(金) 【全9回】 | |
|-------|-------------------------------|-------------|--------------------------------|------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------------------|------------------------|
| 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 | | ⑭わくわく こども水泳 1 | | | | ⑮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 | ⑯いちからクロール 2 | ⑰めざせ! 完泳 クロール・背泳ぎ 2 | ⑱めざせ! 完泳 クロール・背泳ぎ 3 | | ⑲いちからクロール 3 | ⑳めざせ! 完泳 クロール・背泳ぎ 4 |
| 18:00 | | | | | | | ㉑アタックバタフライ 小学生 | ㉒ジュニア レベルアップ |
| 18:30 | | | | | ㉓ナイト 初級水泳 | ㉔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10回：9,000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10回：9,000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10回：9,000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10回：各9,000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。 | |
| | 定員：各10名 | 全10回：9,000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10回：9,000円 |



こども向けの教室(3歳~中学生)は 別表 をご覧ください。→



| | | |
|-----------|-------------------------------|-------------|
| 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10回：9,000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 | | ⑬⑱全10回：9,000円 ⑳全9回：8,100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10回：9,000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9回：8,100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 | |

| | | |
|---------|---------------------------|-------------|
| 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 |
| | ㉒ 木曜 めざせ！完泳 クロール・背泳ぎ 3 | 17:00～18:00 |
| | ㉓ 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 | |
| | クロールと背泳ぎ25m完泳を目指します。 | |
| | ⑭⑲⑳ 定員 各10名 | ㉒ 定員 15名 |

| | | |
|----------|----------------------------|-------------|
| 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9回：8,100円 |



ご兄弟でお申込みの方へ
応募多数の場合は、抽選となりますが、厳正なる抽選の結果ため、**ご兄弟の当落を必ず合わせることは出来かねます。**あらかじめご了承下さい。



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12月13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。

| | | |
|---------|-------|------|
| 63 | 115 | 0042 |
| 〈返信〉 | 元気ぷらざ | 宛 |
| 投函して下さい | | |
| 空欄のまま | | |

| | |
|------|-------------------------------|
| 63 | 希望教室名・曜日・時間 |
| 〈返信〉 | 郵便番号・住所 |
| ○ | 氏名(ふりがな) |
| ○ | 年齢(こどもは学年も) |
| ○ | 性別 |
| ○ | 電話番号 (つながりやすい番号で) |
| 様 | ※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 |

- 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。

● 二次募集【北区内・北区外の方も対象】

2023年12月23日(土) 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。

<https://genkiplaza.tokyo.jp>

ホームページ、フェイスブック、X(旧Twitter)もぜひご確認ください。



HP



Facebook



X(旧Twitter)

〒115-0042 北区志茂1-2-22 ☎03-5249-2214 北区立 元気ぷらざ