

# 元気para 2024年度 1期 水泳教室 【4/5(金)～6/7(金)】

二次募集を行います！！ ※ 5/3(金)はお休みです。

## ● 教室スケジュール

	10時	11時	13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 わくわく子ども水泳 1	⑮ めざせ！完泳 クロール・背泳ぎ 1		
水	② 初級水泳 1	④ 上級水泳 1		⑰ プールだいすき！ 1	⑭ いちからクロール 1	⑯ 攻略！平泳ぎ 1		
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		⑱ わくわく子ども水泳 2	⑲ いちからクロール 2		⑪ ナイト 初級水泳
金	⑦ 中級水泳 2	⑨ 4種目ステップアップ			⑳ めざせ！完泳 クロール・背泳ぎ 2	㉑ わくわく子ども水泳 3		⑫ ナイトウォーキング & トレーニング
					㉒ わくわく子ども水泳 4	㉓ めざせ！完泳 クロール・背泳ぎ 3	㉔ アタックバタフライ	
					㉕ いちからクロール 3	㉖ 攻略！平泳ぎ 2	㉗ 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～中学生 対象

## ● コース内容

### おとなクラス (18歳以上の方)

※ 空き状況は3/16(土) 現在です！

基礎・初歩コース	① はじめて水泳	10:00～11:00	4/9(火)～6/4(火)	あと 1名
	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、 <b>クロール12.5m</b> 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。			
	定員：各10名	全9回：8,100円		

泳法習得コース	② 初級水泳 1 (クロール・背泳ぎ)	10:00～11:00	4/9(火)～6/4(火)	あと4名
	⑥ 初級水泳 2 (クロール・背泳ぎ)	10:00～11:00	4/11(木)～6/6(木)	あと4名
	⑪ ナイト 初級水泳 (クロール・背泳ぎ)	18:30～19:30	4/11(木)～6/6(木)	あと3名
	対象：18歳以上で <b>面キック12.5m以上泳げる方</b> ※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 各10名	⑪ 定員 12名	全9回：各8,100円		

泳法習得コース	⑤ 中級水泳 1 (平泳ぎ)	13:00～14:00	4/9(火)～6/4(火)	あと 3名
	⑦ 中級水泳 2 (平泳ぎ)	10:00～11:00	4/11(木)～6/6(木)	あと 5名
	対象：18歳以上で <b>クロール、背泳ぎ25m以上泳げる方</b>			
	平泳ぎの習得と25m完泳を目指します。			
定員：各10名	全9回：8,100円			

泳法習得・レベルアップコース	④ 上級水泳 1 (バタフライ)	11:00～12:00	4/9(火)～6/4(火)	あと 1名
	⑧ 上級水泳 2 (バタフライ)	11:00～12:00	4/11(木)～6/6(木)	あと 6名
	⑨ 4種目 ステップアップ (4種目)	11:00～12:00	4/11(木)～6/6(木)	あと 4名
	対象：④⑧ 18歳以上で <b>2種目以上、25m以上泳げる方</b> ⑨ 18歳以上で <b>4種目、25m以上泳げる方</b>			
④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。				
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！！』				
定員：各10名	全9回：8,100円			

フィットネスコース	⑩ しっかり水中エクササイズ	13:00～14:00	4/11(木)～6/6(木)	あと 2名
	⑫ ナイトウォーキング & トレーニング	18:30～19:30	4/11(木)～6/6(木)	あと 5名
	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9回：8,100円		

ウォーキングコース	③ のびのびウォーキング	11:00～12:00	4/9(火)～6/4(火)	あと 9名
	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9回：8,100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3/16(土)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	4/10(水)～ 6/5(水)	あと 7名
	⑳ プールだいすき！ 2	16:00～17:00	4/11(木)～ 6/6(木)	あと 1名
	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：⑰ 20名 ⑳ 15名		全 9回：8,100円		

クロール初級コース	⑭ いちから クロール 1	16:00～17:00	4/9(火)～ 6/4(火)	あと 3名
	⑲ いちから クロール 2	17:00～18:00	4/10(水)～ 6/5(水)	募集なし
	㉔ いちから クロール 3	16:00～17:00	4/5(金)～ 6/7(金)	募集なし
	対象：バタ足で7m泳げる 新小学生			
クロールで12.5m完泳を目指します。				
定員：⑭㉔ 各10名 ⑲ 15名		全 9回：8,100円		

平泳ぎコース	⑯ 攻略！平泳ぎ 1	17:00～18:00	4/9(火)～ 6/4(火)	募集なし
	㉖ 攻略！平泳ぎ 2	17:00～18:00	4/5(金)～ 6/7(金)	あと 6名
	対象：クロール、背泳ぎが25m泳げる 新小学生			
平泳ぎで25m完泳を目指します。				
定員：各12名		全 9回：8,100円		

レベルアップコース	㉘ ジュニアレベルアップ	18:00～19:00	4/5(金)～ 6/7(金)	あと 6名
	対象：4泳法が泳げる、かつ、いずれかの泳法で50m以上泳げる 新小学3年生～新中学生			
	4種目の復習と個人メドレーの習得を目指します。			
定員：10名		全9回：8,100円		

基礎・初歩コース	⑬ わくわく こども水泳 1	16:00～17:00	4/9(火)～ 6/4(火)	あと 3名
	⑱ わくわく こども水泳 2	16:00～17:00	4/10(水)～ 6/5(水)	あと 3名
	㉒ わくわく こども水泳 3	17:00～16:00	4/11(木)～ 6/6(木)	あと 10名
	㉓ わくわく こども水泳 4	16:00～17:00	4/12(金)～ 6/7(金)	募集なし
対象：ひとりで潜れる(頭の上まで) 満5歳～新小学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：⑬㉒ 各10名 ⑱ 20名 ㉓ 15名		全 9回：8,100円		

クロール・背泳ぎコース	⑮ めざせ！完泳 クロール・背泳ぎ 1	17:00～18:00	4/9(火)～ 6/4(火)	あと 3名
	㉑ めざせ！完泳 クロール・背泳ぎ 2	17:00～18:00	4/10(水)～ 6/5(水)	あと 1名
	㉕ めざせ！完泳 クロール・背泳ぎ 3	17:00～18:00	4/5(金)～ 6/7(金)	募集なし
	対象：クロールで12.5m泳げる 新小学生			
クロールと背泳ぎを習得し、25m完泳を目指します。				
定員：各10名		全 9回：8,100円		

バタフライコース	㉗ アタック！バタフライ	18:00～19:00	4/5(金)～ 6/7(金)	あと 3名
	対象：クロール、背泳ぎ、平泳ぎが25m泳げる 新小学生			
	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		

## ● 応募方法

### ● 二次募集【北区外の方、その他申込みの方】

**2024年3月21日(木) 9:00～ 受付開始**

8:45から入館でき、先着順に整理券をお渡しします。

9:00になりましたら、整理券の番号順に申込みの受付を行います。

※ 申込者は、ご本人またはそのご家族に限ります。

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。

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。

最新の教室情報は、お電話でお問合せ下さい。



HP



Facebook



X