



# 元気プラザ 2023年度 2期 水泳教室



## 一次募集は終了しました！二次募集を行います！

### 2023年度 2期 水泳教室 残数表

◎ 二次募集：10月25日(水)

※白い枠が空きがあるところです。(10月20日現在)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
おとな向け	① 火曜 はじめて水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	② 火曜 初級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	③ のびのびウォーキング	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	④ 火曜 上級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑤ 火曜 中級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑥ 木曜 初級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑦ 木曜 中級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑧ 木曜 上級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑨ 木曜 超上級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑩ しっかり水中エクササイズ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑪ ナイト初級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑫ ナイト初級水泳 ウォーキング&トレーニング	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
こども向け	⑬ 火曜 いちからクロール1	多数空きあり									
	⑭ 火曜 めざせ！クロール完泳1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑮ 火曜 攻略！平泳ぎ1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑯ プールだいすき！	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑰ 水曜 わくわくこども1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑱ 水曜 いちからクロール2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑲ 水曜 めざせ！クロール完泳2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	⑳ 木曜 めざせ！クロール完泳2	多数空きあり									
	㉑ 金曜 わくわくこども2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	㉒ 金曜 いちからクロール3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	㉓ 金曜 めざせ！クロール完泳3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	㉔ 金曜 アタックバタフライ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	㉕ ジュニアレベルアップ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## 11月2日(木) ~ 12月22日(金) の期間で全7回

※ 11/3・11/23 はお休みです。



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7回：6,300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2種目以上、25m以上泳げる方 ⑨…18歳以上で4種目、25m以上泳げる方 ④⑧ バタフライ25m完泳を目指します。 ⑨ 4種目の復習から、ドリル練習、個人メドレーの習得を目指します。	
定員：各10名		全7回：6,300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歳以上で面キック12.5m以上泳げる方 ※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 10名		⑪ 定員 12名
全7回：各6,300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7回：6,300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歳以上でクロール、背泳ぎ25m以上泳げる方 平泳ぎの習得を目指します。		
定員：各10名		全7回：6,300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7回：6,300円		

こどもレッスン

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7回：6,300円

基礎・初歩コース	⑰ 水曜 わくわくこども水泳1	16:00~17:00
	⑱ 金曜 わくわくこども水泳2	16:00~17:00
対象：ひとりですぐ泳げる(顔の上まで) 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7回：6,300円

クロール初級コース	⑲ 火曜 いちからクロール1	16:00~17:00
	⑳ 水曜 いちからクロール2	17:00~18:00
	㉑ 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7回：6,300円

クロールコース	⑲ 火曜 めざせ！完泳クロール・背泳ぎ1	17:00~18:00
	⑳ 水曜 めざせ！完泳クロール・背泳ぎ2	17:00~18:00
	㉑ 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 クロールと背泳ぎ25m完泳を目指します。		
⑲⑳ 定員 各10名		㉑ 定員 15名
全7回：6,300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7回：6,300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7回：6,300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7回：6,300円

● 二次募集【北区内・北区外の方も対象】

### 2023年10月25日(水) 9:00~受付開始

8:45より入館でき、先着順に整理券を配布いたします。  
9:00になりましたら、整理券番号順に申込みを開始いたします。  
定員に達していない教室の申込みとなります。

先着順のため、すでに満員の場合もごさいますので、あらかじめご了承ください。  
教室の詳細はお気軽にお問合せ下さい。 03-5249-2214 <https://genkiplaza.tokyo.jp>



Facebook



HP



X(旧Twitter)