

2020年度 第1期

# ◆◆ 元気ぷらざ水泳教室 ◆◆

## 開催日程カレンダー

オレンジの所が開催日です (全8回)

10月

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

11月

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 |    |    |    |    |    |

12月

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

**一次募集は終了しました。**

### 2020年度 1期 水泳教室 定員残数表

二次募集：10月19日（月）9:00～

| 教室名            | 曜日 | 時間          | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----------------|----|-------------|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| ゆったり水中ウォーキング   | 火  | 13:00～14:00 | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |    |
| 火曜 レベルアップスイミング | 火  | 13:00～14:00 | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |   |   |   |   |    |
| 火曜 小学生水泳       | 火  | 17:00～18:00 | 多数空きあり |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 水曜 小学生水泳       | 水  | 17:00～18:00 | 多数空きあり |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| しっかり水中運動       | 木  | 13:00～14:00 | 多数空きあり |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 木曜 小学生水泳       | 木  | 17:00～18:00 | 多数空きあり |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 金曜 小学生水泳       | 金  | 17:00～18:00 | 多数空きあり |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

● 二次募集 【北区内・区外の方も対象】

2020年10月19日(月) 9:00～受付開始

※ 8:45～整理券を配布いたします。

左記の定員に達していない教室の募集を行います。

10/19(月)より受付窓口にて随時募集致します。


(定員に達している場合もあり)

※ 往復はがき、お電話でのお申し込みはできません。

※ 二次募集は定員になるまで行います。(定員になり次第終了)

※ 受講希望されるご本人様、またはその保護者、ご家族の方がお申込み下さい。ご家族以外の方の代理申込みはできません。

## ★ 元気ぷらざ 水泳教室 内容 ★

| おとな | 教室名      |                   | 対象                         | 日程                          | 時間                         | 内容  | 定員(抽選)  | 費用      |
|-----|----------|-------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|---|---|---------|
|     | 火        | 火曜<br>レベルアップスイミング | 2種目以上、25m以上泳げる18歳以上の方      | 10月27日～12月22日<br>(11月3日を除く) | 13:00～14:00                | 4泳法習得を目指し、レベルに応じたレッスンを行います。<br>無理なく水中歩行を行います。 | 各10名  | 各7,200円 |
|     |          | ゆったり水中ウォーキング      | 18歳以上の方                    | 毎週火曜日 全8回                   |                            |   |   |         |
| 木   | しっかり水中運動 | 18歳以上の方           | 10月29日～12月17日<br>毎週木曜日 全8回 |                             | 水の特性を利用しながら歩いたり、簡単な運動をします。 | 20名   |  |         |

| こども | 教室名     |                            | 対象  | 日程                                       | 時間          | 内容                        | 定員(抽選) | 費用      |
|-----|---------|----------------------------|---|--|-------------|---------------------------|--------|---------|
|     | 火       | 火曜小学生水泳                    |  | 10月27日～12月22日<br>(11月3日を除く)<br>毎週火曜日 全8回 | 17:00～18:00 | 水泳の基礎から各種泳法のレベルアップを目指します。 | 各30名   | 各7,200円 |
|     | 水       | 水曜小学生水泳                    |   | 10月28日～12月16日<br>毎週水曜日 全8回               |             |                           |        |         |
|     | 木       | 木曜小学生水泳                    |   | 10月29日～12月17日<br>毎週木曜日 全8回               |             |                           |        |         |
| 金   | 金曜小学生水泳 | 10月30日～12月18日<br>毎週金曜日 全8回 |   |  |             |                           |        |         |

HPからも教室の詳細をご確認いただけます。

<https://genkiplaza.tokyo.jp>