

元気para 2024年度 4期 水泳教室 【1/14(火)～3/18(火)】

二次募集を行います！！ ※ 2/11(火)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 ② 初級水泳 1	③ のびのびウォーキング ④ 上級水泳 1	⑤ 中級水泳 1		⑬ わくわく子ども水泳 1 ⑭ いちからクロール 1	⑮ めざせ！完泳 クロール・背泳ぎ 1 ⑯ 攻略！平泳ぎ 1		
水				⑰ プールだいすき！ 1	⑱ わくわく子ども水泳 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 ⑦ 中級水泳 2	⑧ 上級水泳 2 ⑨ 4種目ステップアップ	⑩ しっかり水中エクササイズ		㉑ プールだいすき！ 2	㉒ わくわく子ども水泳 3		⑪ ナイト 初級水泳 ⑫ ナイトウォーキング & トレーニング
金					㉓ わくわく子ども水泳 4 ㉔ いちからクロール 3	㉕ めざせ！完泳 クロール・背泳ぎ 3 ㉖ 攻略！平泳ぎ 2	㉗ アタックバタフライ ㉘ 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

※ 空き状況は12/18(水) 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	1/14(火)～3/18(火)	あと 3名	泳法習得コース	② 初級水泳 1 (クロール・背泳ぎ)	10:00～11:00	1/14(火)～3/18(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、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。 					定員：各10名 全9回：8,100円	⑥ 初級水泳 2 (クロール・背泳ぎ)	10:00～11:00	1/16(木)～3/13(木)	あと 6名
泳法習得コース	⑤ 中級水泳 1 (平泳ぎ)	13:00～14:00	1/14(火)～3/18(火)	あと 3名	泳法習得コース	⑩ ナイト 初級水泳 (クロール・背泳ぎ)	18:30～19:30	1/16(木)～3/13(木)	あと 4名	
	⑦ 中級水泳 2 (平泳ぎ)	10:00～11:00	1/16(木)～3/13(木)	あと 5名		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 クロールと背泳ぎの習得と25m完泳を目指します。 				
泳法習得コース	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	泳法習得コース	④ 上級水泳 1 (バタフライ)	11:00～12:00	1/14(火)～3/18(火)	あと 3名
	⑤ 中級水泳 2 (平泳ぎ)	13:00～14:00	1/16(木)～3/13(木)	あと 5名	⑧ 上級水泳 2 (バタフライ)		11:00～12:00	1/16(木)～3/13(木)	募集なし	
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	1/16(木)～3/13(木)	あと 4名	泳法習得コース	⑨ 4種目 ステップアップ (4種目)	11:00～12:00	1/16(木)～3/13(木)	あと 5名	
	⑫ ナイトウォーキング & トレーニング	18:30～19:30	1/16(木)～3/13(木)	あと 5名		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！！』				
フィットネスコース	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 25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	1/14(火)～3/18(火)	あと 4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：12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12/18(水)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	1/15(水)～ 3/12(水)	あと 2名
	⑳ プールだいすき！ 2	16:00～17:00	1/16(木)～ 3/13(木)	あと 11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：各 22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	1/14(火)～ 3/18(火)	あと 3名
	⑮ いちから クロール 2	17:00～18:00	1/15(水)～ 3/12(水)	募集なし
	㉔ いちから クロール 3	16:00～17:00	1/17(金)～ 3/14(金)	募集なし
	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：⑭㉔ 各10名 ⑮ 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	1/14(火)～ 3/18(火)	あと 6名
	㉖ 攻略！平泳ぎ 2	17:00～18:00	1/17(金)～ 3/14(金)	あと 4名
	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	1/17(金)～ 3/14(金)	あと 10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 小学3年生～中学生			
	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。			
定員：10名		全9回：8,100円		

基礎・初歩コース	㉓ わくわく こども水泳 1	16:00～17:00	1/14(火)～ 3/18(火)	あと 4名
	㉔ わくわく こども水泳 2	16:00～17:00	1/15(水)～ 3/12(水)	あと 8名
	㉕ わくわく こども水泳 3	17:00～18:00	1/16(木)～ 3/13(木)	あと 9名
	㉖ わくわく こども水泳 4	16:00～17:00	1/17(金)～ 3/14(金)	募集なし
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：㉓ 10名 ㉕ 15名 ㉔ ㉖ 各 23名		全9回：8,100円		

クロール・背泳ぎコース	⑰ めざせ！完泳 クロール・背泳ぎ 1	17:00～18:00	1/14(火)～ 3/18(火)	募集なし
	⑳ めざせ！完泳 クロール・背泳ぎ 2	17:00～18:00	1/15(水)～ 3/12(水)	あと 4名
	㉕ めざせ！完泳 クロール・背泳ぎ 3	17:00～18:00	1/17(金)～ 3/14(金)	あと 7名
	対象：クロールで12.5m泳げる 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	1/17(金)～ 3/14(金)	あと 7名
	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		

● 応募方法



HP



Facebook



X

● 二次募集【北区外の方、その他申込みの方】

2024年 12月 24日(火) 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。