元気ぷらざ　2025年度 短期 水泳教室　【9/9(火)～10/7(火)】

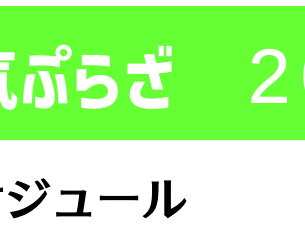
● 教室スケジュール

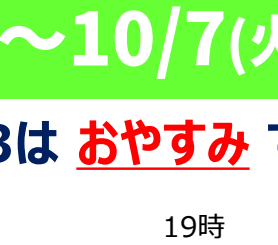
※ 9/23は おやすみ です

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





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	9/9(火)～10/7(火)
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：10名	**全4回：3,600円**	

泳法習得コース

⑤ 中級水泳 1 (平泳ぎ)	12:00～13:00	9/9(火)～10/7(火)
⑦ 中級水泳 2 (平泳ぎ)	10:00～11:00	9/11(木)～10/2(木)
対象：18歳以上で クロール、背泳ぎ25m以上泳げる方		
平泳ぎの習得と25m完泳を目指します。		
定員：各10名	**全4回：各 3,600円**	

フィットネスコース

⑩ しっかり水中エクササイズ	12:00～13:00	9/11(木)～10/2(木)	
⑫ 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 25名	⑫ 定員 12名	**全4回：各 3,600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	9/9(火)～10/7(火)
⑥ 初級水泳 2 (クロール･背泳ぎ)	10:00～11:00	9/11(木)～10/2(木)
⑪ ナイト 初級水泳 (クロール･背泳ぎ)	18:30～19:30	9/11(木)～10/2(木)
対象：18歳以上で 面キック10m以上泳げる方 ※面キック…顔をつけたままのバタ足		
クロールと背泳ぎの習得と25m完泳を目指します。		
定員：各 10名	**全4回：各 3,600円**	

泳法習得・レベルアップコース

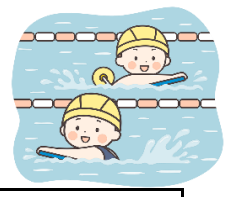
④ 上級水泳 1 (バタフライ)	11:00～12:00	9/9(火)～10/7(火)
⑧ 上級水泳 2 (バタフライ)	11:00～12:00	9/11(木)～10/2(木)
⑨ 4種目 ステップアップ (4種目)	11:00～12:00	9/11(木)～10/2(木)
対象：④⑧ 18歳以上で 3種目25m以上泳げる方 ⑨ 18歳以上で 4種目、25m以上泳げる方		
④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。		
⑨ 4種目の復習から、ターンの練習も行います。 『より長く、より楽に、よりキレイに！！』		
定員：各10名	**全4回：各 3,600円**	

ウォーキングコース

③ のびのびウォーキング	11:00～12:00	9/9(火)～10/7(火)
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4回：3,600円**	

こども向けの教室(3歳～中学生）は 別表 をご覧ください。

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	9/10(水)～10/1(水)
㉑ **プールだいすき！ 2**	16:00～17:00	9/11(木)～10/2(木)
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4回：各 3,600円**	

クロール初級コース

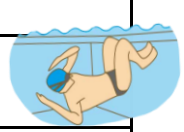
⑭ **いちから クロール 1**	16:00～17:00	9/9(火)～10/7(火)
㉔ **いちから クロール 2**	16:00～17:00	9/12(金)～10/3(金)
対象：息継ぎなしのバタ足で7m泳げる 小学生		
クロールで12.5m完泳を目指します。		
定員： 各 8名	**全4回：各 3,600円**	

平泳ぎコース

⑯ **攻略！平泳ぎ 1**	17:00～18:00	9/9(火)～10/7(火)
㉖ **攻略！平泳ぎ 2**	17:00～18:00	9/12(金)～10/3(金)
対象：クロール、背泳ぎどちらも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4回：3,600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	9/12(金)～10/3(金)
対象：4種目で25m泳げる、かつ、いずれかの2種目で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： 12名	**全4回：3,600円**	



基礎・初歩コース

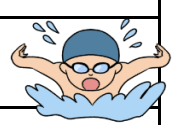
⑬ **わくわく こども水泳 1**	16:00～17:00	9/9(火)～10/7(火)
⑱ **わくわく こども水泳 2**	16:00～17:00	9/10(水)～10/1(水)
㉒ **わくわく こども水泳 3**	17:00～18:00	9/11(木)～10/2(木)
⑲ NEW! **わくわく小学生水泳 1**	17:00～18:00	9/10(水)～10/1(水)
㉓ NEW ! **わくわく 小学生水泳 2**	16:00～17:00	9/12(金)～10/3(金)
対象：⑬⑱ 頭までひとりで潜れる 満5歳～小学2年生 ⑲㉓ 頭までひとりで潜れる 小学生		
水慣れからバタ足の習得を目指し、クロールや背泳ぎの基礎を身につけます。		
定員： ⑬ **10名** ⑱ **23名** ㉒ **23名** ⑲ **16名** ㉓ **15名**		**全4回：各 3,600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	9/9(火)～10/7(火)
⑳ **めざせ！完泳 クロール･背泳ぎ 2**	17:00～18:00	9/10(水)～10/1(水)
㉕ **めざせ！完泳 クロール･背泳ぎ 3**	17:00～18:00	9/12(金)～10/3(金)
対象：息継ぎなしのクロールで8m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4回：3,600円**	

バタフライコース

㉗ **アタック！バタフライ**	18:00～19:00	9/12(金)～10/3(金)
対象：クロール、背泳ぎ、平泳ぎ が25m以上泳げる 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： 12名	**全4回：3,600円**	



● ご注意 ●

①応募多数の場合の抽選は、厳正なる抽選のため、**ご兄弟の当落を必ず合わせることは出来かねます。**

② お申し込みの際は、ご自身の泳力にあった教室にお申込み下さい。
（各教室の対象を、よく確認して下さい）

● 応募方法 （ 往復ハガキ か Web 申込み ）

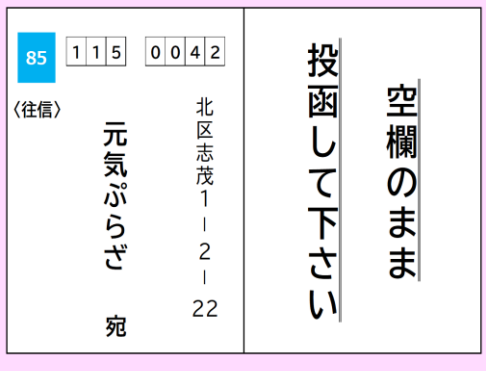
● 往復ハガキ申込みの方

・一次募集【受講者 が北区在住・在勤・在学の方が対象】

2025年 8月 13日(水) 必着 ※消印は無効です。ご注意ください！

期日がギリギリの場合は窓口に直接お持ちください。 余裕をもって投函して下さい。

【 往復ハガキ記入例 】



● Web申込みの方

・一次募集

【受講者 が北区在住・在勤・在学の方が対象】

web申込みの方は、こちらのQRコードを読み込んでください。 →

お申込み後、当落の結果が『school@genkiplaza.tokyo.jp』より届きます。

2025年 8月 13日(水) 申込み締切り

https://genkiplaza.tokyo.jp

HP　Facebook　X

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