



# 元気paraざ 2023年度 2期 水泳教室



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。

## ●タイムテーブル

	火 11/7(火)~12/19(火)		水 11/8(水)~12/20(水)		木 11/2(木)~12/21(木)		金 11/10(金)~12/22(金)	
10:00	①火曜 はじめて水泳	②火曜 初級水泳			⑥木曜 初級水泳	⑦木曜 中級水泳		
11:00	③のびのび ウォーキング	④火曜 上級水泳			⑧木曜 上級水泳	⑨木曜 超上級水泳		
13:00	⑤火曜 中級水泳				⑩しっかり水中 エクササイズ			
14:00								
15:00			⑬プールだいすき!					
16:00	⑬いちからクロール 1		⑭わくわく こども水泳 1				⑮わくわく こども水泳 2	
17:00	⑭めざせ! 完泳 クロール・背泳ぎ 1	⑮攻略! 平泳ぎ	⑯いちからクロール 2	⑰めざせ! 完泳 クロール・背泳ぎ 2	⑱めざせ! 完泳 クロール・背泳ぎ 3		⑲いちからクロール 3	⑳めざせ! 完泳 クロール・背泳ぎ 4
18:00							㉑アタックバタフライ 小学生	㉒ジュニア レベルアップ
18:30					㉓ナイト 初級水泳	㉔ナイトウォーキング & トレーニング		

  大人対象(18歳以上)
   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

泳法アップコース	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 <u>クロール、背泳ぎ25m以上泳げる方</u> 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

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 <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を目指します。		
	②⑥ 定員 10名	⑪ 定員 12名	全7回：各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 <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25m完泳を目指します。		
	④⑧ 定員 各10名	⑨ 定員 10名	全7回：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




こども向けの教室(3歳~中学生)は 別表 をご覧ください。→

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



# 子どもレッスンは

クロール初級コース	⑬ 火曜 いちからクロール 1	16:00～17:00
	⑱ 水曜 いちからクロール 2	17:00～18:00
	⑳ 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

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

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



基礎・初歩コース	⑰ 水曜 わくわく ども水泳 1	16:00～17:00
	㉑ 金曜 わくわく ども水泳 2	16:00～17:00
	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：各20名		全7回：6,300円

クロールコース	⑭ 火曜 めざせ！完泳 クロール・背泳ぎ 1	17:00～18:00	
	⑲ 水曜 めざせ！完泳 クロール・背泳ぎ 2	17:00～18:00	
	⑳ 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。		
⑭⑲⑲ 定員 各10名		⑳ 定員 15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



**ご兄弟でお申込みの方へ**  
 応募多数の場合は、抽選となりますが、厳正なる抽選の結果ため、**ご兄弟の当落を必ず合わせることは出来かねます。**あらかじめご了承下さい。



## 応募方法

### ● 一次募集【北区在住・在勤・在学・在園の方が対象】

『126円の 往復ハガキ』でご応募ください！

**2023年 10月 18日(水)必着 ※消印は無効！！**

※期日ギリギリの場合は、受付窓口にご持参ください。

郵便に関してのご意見はお受けできません。



63	115	0042
〈返信〉	北区志茂1-2-22	宛
元気ぷらざ	宛	

投函して下さい  
空欄のまま

63	希望教室名・曜日・時間
〈返信〉	郵便番号・住所
○	氏名(ふりがな)
○	年齢(こどもは学年も)
○	性別
○	電話番号 (つながりやすい番号で)
様	※ご住所が他区で、北区在勤・在学の方は勤務先、学校名も明記

- ① 応募多数の場合は、抽選となります。
- ② **記入の不備がある場合は、無効(落選)** となりますので、お気をつけ下さい。
- ③ 申込みは1名1通です。1枚のはがきに複数名または、複数教室の申込みはできません。
- ④ **複数教室お申込みされる場合は、すべて受講するうえでご応募ください。**  
**受講されない教室の当選後のキャンセルはご遠慮ください。**

### ● 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**

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。

<https://genkiplaza.tokyo.jp>

ホームページ、フェイスブック、X(旧Twitter)もぜひご確認ください。



HP



Facebook



X(旧Twitter)

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