

元気para 2024年度 1期 水泳教室 【4/5(金)～6/7(金)】

※ 5/3(金)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	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 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	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 ⑫ ナイトウォーキング & トレーニング
	⑦ 中級水泳 2	⑨ 4種目 ステップアップ						
金					㉓ わくわくこども水泳 4	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 3	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	4/9(火)～6/4(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：各10名	全9回：8,100円	

泳法習得コース	⑤ 中級水泳 1 (平泳ぎ)	13:00～14:00	4/9(火)～6/4(火)
	⑦ 中級水泳 2 (平泳ぎ)	10:00～11:00	4/11(木)～6/6(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9回：8,100円		

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	4/11(木)～6/6(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 20名	⑫ 定員 12名	全9回：8,100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	4/9(火)～6/4(火)
	⑥ 初級水泳 2 (クロール・背泳ぎ)	10:00～11:00	4/11(木)～6/6(木)
	⑪ 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と25m完泳を目指します。			
②⑥ 定員 各10名	⑪ 定員 12名	全9回：各8,100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	4/9(火)～6/4(火)
	⑧ 上級水泳 2 (バタフライ)	11:00～12:00	4/11(木)～6/6(木)
	⑨ 4種目 ステップアップ (4種目)	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	4/9(火)～6/4(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：15名	全9回：8,100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	4/10(水)~ 6/5(水)
	⑳ プールだいすき! 2	16:00~17:00	4/11(木)~ 6/6(木)
	対象: <u>オムツの取れた</u> 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: ⑰ 20名 ⑳ 15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	4/9(火)~ 6/4(火)
	⑲ いちから クロール 2	17:00~18:00	4/10(水)~ 6/5(水)
	㉔ いちから クロール 3	16:00~17:00	4/5(金)~ 6/7(金)
	対象: <u>バタ足で7m泳げる</u> 新小学生		
クロールで12.5m完泳を目指します。			
定員: ⑭㉔ 各10名 ⑲ 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	4/9(火)~ 6/4(火)
	㉖ 攻略! 平泳ぎ 2	17:00~18:00	4/5(金)~ 6/7(金)
	対象: <u>クロール、背泳ぎが25m泳げる</u> 新小学生		
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	4/5(金)~ 6/7(金)
	対象: <u>4泳法が泳げる、かつ、いずれかの泳法で50m以上泳げる</u> 新小学3年生 ~ 新中学生		
	4種目の復習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	⑬ わくわく こども水泳 1	16:00~17:00	4/9(火)~ 6/4(火)
	⑱ わくわく こども水泳 2	16:00~17:00	4/10(水)~ 6/5(水)
	㉒ わくわく こども水泳 3	17:00~18:00	4/11(木)~ 6/6(木)
	㉓ わくわく こども水泳 4	16:00~17:00	4/5(金)~ 6/7(金)
対象: <u>ひとりで潜れる(頭の上まで)</u> 満5歳~新小学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: ⑬㉓ 各10名 ⑱ 20名 ㉒ 15名		全 9回: 8,100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	4/9(火)~ 6/4(火)
	㉑ めざせ! 完泳 クロール・背泳ぎ 2	17:00~18:00	4/10(水)~ 6/5(水)
	㉕ めざせ! 完泳 クロール・背泳ぎ 3	17:00~18:00	4/5(金)~ 6/7(金)
対象: <u>クロールで12.5m泳げる</u> 新小学生			
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	4/5(金)~ 6/7(金)
	対象: <u>クロール、背泳ぎ、平泳ぎが25m泳げる</u> 新小学生		
	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	



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、厳正なる抽選結果のため、**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・在園の方が申込み対象】

2024年 3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、受付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。

【往復ハガキでご応募ください!】

63	115	0042
(往信)	元気ぷらざ	宛
	北区志茂1-2-22	

空欄のまま
投函して下さい

63	□□□□	□□□□
(返信)	○	北 区
	○	○
	○	○
	○	○
	○	○
様		

① 希望教室名・曜日・時間
② 郵便番号・住所
③ 氏名(ふりがな)
④ 年齢(こどもは学年も)
⑤ 性別
⑥ 電話番号
(つながりやすい番号で)
※ご住所が他区で、北区在勤・在学の場合は、勤務先、学校名も明記

● 二次募集【北区外の方、その他申込みの方】

2024年 3月 21日(木) 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。

- ① 応募多数の場合は抽選となり、返信ハガキでお知らせします。
- 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。**

