

# 元気プラザ 2023年度 3期 水泳教室

一次募集は終了しました！二次募集を行います！

## 2023年度 3期 水泳教室 残数表

◎ 二次募集：12月23日(土)

※白い枠が空きがあるところです。(12月15日現在)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
① 火曜 はじめて水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
② 火曜 初級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
③ のびのびウォーキング	多数空きあり									
④ 火曜 上級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
⑤ 火曜 中級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
⑥ 木曜 初級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
⑦ 木曜 中級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
⑧ 木曜 上級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
⑨ 木曜 超上級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
⑩ しっかり水中エクササイズ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
⑪ ナイト初級水泳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
⑫ ナイト初級水泳 ウォーキング&トレーニング	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
⑬ 火曜 いちからクロール1	多数空きあり									
⑭ 火曜 めざせ！クロール完泳1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
⑮ 火曜 攻略！平泳ぎ1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
⑯ プールだいすき！	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
⑰ 水曜 わくわくこども1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
⑱ 水曜 いちからクロール2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
⑲ 水曜 めざせ！クロール完泳2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
⑳ 木曜 めざせ！クロール完泳2	多数空きあり									
㉑ 金曜 わくわくこども2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
㉒ 金曜 いちからクロール3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
㉓ 金曜 めざせ！クロール完泳3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
㉔ 金曜 アタックバタフライ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
㉕ ジュニアレベルアップ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## 2024年 1月9日(火) ~ 3月15日(金) の期間で開催

※ 2/23 はお休みです。

### 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10回：9,000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25m完泳を目指します。	
	⑨ 4種目の復習から、ドリル練習、個人メドレーの習得を目指します。	
	定員：各10名	全10回：9,000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を目指します。	
	②⑥ 定員 10名	⑪ 定員 12名
	全10回：各9,000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10回：9,000円

泳法習得コース	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歳以上でクロール、背泳ぎ25m以上泳げる方	
	平泳ぎの習得を目指します。	
	定員：各10名	全10回：9,000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力や体操など、しっかりと体を動かします。	
	⑩ 定員 20名	⑫ 定員 12名
	全10回：9,000円	

### こどもレッスン

水慣れ・基礎コース	⑬ 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)	
	水慣れを楽しみながら練習し、水泳の基礎を身につけます。	
	定員：20名	全10回：9,000円

基礎・初歩コース	⑰ 水曜 わくわくこども水泳 1	16:00~17:00
	⑱ 金曜 わくわくこども水泳 2	16:00~17:00
	対象：ひとりでも潜れる(顔の上まで) 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。	
	⑰全10回：9,000円	⑱全9回：8,100円
	定員：各20名	

クロール初級コース	⑲ 火曜 いちからクロール 1	16:00~17:00
	⑳ 水曜 いちからクロール 2	17:00~18:00
	㉑ 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。	
	⑲⑳全10回：9,000円	㉑全9回：8,100円
	定員：各15名	

クロールコース	⑲ 火曜 めざせ！完泳 クロール・背泳ぎ 1	17:00~18:00
	⑳ 水曜 めざせ！完泳 クロール・背泳ぎ 2	17:00~18:00
	㉑ 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。	
	⑲⑳ 定員 各10名	㉑ 定員 15名
	⑲⑳全10回：9,000円	
	㉑全9回：8,100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10回：9,000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9回：8,100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9回：8,100円

● 二次募集【北区内・北区外の方も対象】

2023年 12月 23日(土) 9:00~受付開始

8:45より入館でき、先着順に整理券を配布いたします。

9:00になりましたら、整理券番号順に申込みを開始いたします。

定員に達していない教室の申込みとなります。

先着順のため、すでに満員の場合もございますので、あらかじめご了承ください。

教室の詳細はお気軽にお問合せ下さい。 03-5249-2214 <https://genkiplaza.tokyo.jp>



Facebook



HP



X(旧Twitter)