元気ぷらざ　2026年度 3期　水泳教室　【R8.12/1(火)～R9.2/25(木)】

二 次 募 集 を 行 い ま す ！

※ 12/22(火)～1/4(月)・2/11(木)・2/23(火)・2/24(水)は　お休みです。

	火		水		木		金	
10:00	① はじめて水泳	② 初級水泳 1			⑥ 初級水泳 2	⑦ 中級水泳 2		
11:00	③ のびのびウォーキング	④上級水泳 1			⑧ 上級水泳 2	⑨ 4種目ステップアップ		
12:00	⑤ 中級水泳 1				⑩ しっかり水中エクササイズ			
15:00			⑰ プールだいすき！ 1					
16:00								
17:00	⑬ わくわくこども水泳 1	⑭ いちからクロール 1	⑱ わくわくこども水泳 2		㉑ プールだいすき！ 2		㉔ わくわくこども水泳 4	㉕ いちからクロール 3
18:00	⑮ めざせ！完泳クロール・背泳ぎ 1	⑯ 攻略！平泳ぎ 1	⑲ いちからクロール 2	⑳ めざせ！完泳クロール・背泳ぎ 2	㉒ わくわくこども水泳 3	㉓ わくわく小学生水泳	㉖ めざせ！完泳クロール・背泳ぎ 3	㉗ 攻略！平泳ぎ 2
18:30							㉘ アタック！バタフライ	㉙ ジュニアレベルアップ
19:30					⑪ ナイト初級水泳	⑫ ナイトウォーキング＆トレーニング		
	全 10回 / 9,000円		全 10回 / 9,000円		全 10回 / 9,000円		全 10回 / 9,000円	
	12/1(火)	1/19(火)	12/2(水)	1/20(水)	12/3(木)	1/21(木)	12/4(金)	1/22(金)
	12/8(火)	1/26(火)	12/9(水)	1/27(水)	12/10(木)	1/28(木)	12/11(金)	1/29(金)
	12/15(火)	2/2(火)	12/16(水)	2/3(水)	12/17(木)	2/4(木)	12/18(金)	2/5(金)
	1/5(火)	2/9(火)	1/6(水)	2/10(水)	1/7(木)	2/18(木)	1/8(金)	2/12(金)
	1/12(火)	2/16(火)	1/13(水)	2/17(水)	1/14(木)	2/25(木)	1/15(金)	2/19(金)

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 ～ 小6 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

火	① はじめて水泳	10:00～11:00	2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10回：9,000円

泳法習得コース

火	② 初級水泳 1（クロール・背泳ぎ）	10:00～11:00	3名
木	⑥ 初級水泳 2（クロール・背泳ぎ）	10:00～11:00	2名
木	⑪ ナイト初級水泳（クロール・背泳ぎ）	18:30～19:30	満員

対象：18歳以上で 面キック10m以上泳げる方
※面キック…顔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10回：各9,000円

泳法習得コース

火	⑤ 中級水泳 1（平泳ぎ）	12:00～13:00	6名
木	⑦ 中級水泳 2（平泳ぎ）	10:00～11:00	6名

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10回：各9,000円

泳法習得コース

火	④上級水泳 1（バタフライ）	11:00～12:00	満員
木	⑧上級水泳 2（バタフライ）	11:00～12:00	満員
木	⑨ 4種目 ステップアップ（4種目）	11:00～12:00	4名

対象：④⑧ 18歳以上で クロール・背泳ぎ・平泳ぎ25m泳げる方
⑨ 18歳以上で クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ25m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。



定員：各 10名　／　全10回：各9,000円

フィットネスコース

木	⑩ しっかり水中エクササイズ	12:00～13:00	満員
木	⑫ ナイト ウォーキング＆トレーニング	18:30～19:30	2名

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
各 全10回：各 9,000円

ウォーキングコース

火	③ のびのびウォーキング	11:00～12:00	満員

対象：18歳以上の方



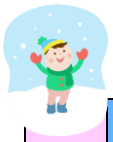
無理のない水中歩行をおこないます。

定員：12名　／　全10回：各9,000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

水	⑰ プールだいすき！ 1	15:00～16:00	満員
木	㉑ プールだいすき！ 2	16:00～17:00	満員

対象：おむつが取れている 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　　各 全10回：各 9,000円



基礎・初歩コース

火	⑬ わくわくこども水泳 1	16:00～17:00	4名
水	⑱ わくわくこども水泳 2	16:00～17:00	満員
木	㉒ わくわくこども水泳 3	17:00～18:00	満員
金	㉔ わくわくこども水泳 4	16:00～17:00	8名
木	㉓ わくわく小学生水泳	17:00～18:00	5名

対象：⑬⑱㉒㉔ 頭までひとりで潜れる 満5歳～小学2年生
㉓ 頭までひとりで潜れる 小学3年生～小学６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：⑬㉒㉔ 各 15名
⑱ 23名
㉓ 10名

全10回:
各 9,000円



クロール初級コース

火	⑭ いちからクロール 1	16:00～17:00	満員
水	⑲ いちからクロール 2	17:00～18:00	4名
金	㉕ いちからクロール 3	16:00～17:00	満員

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：⑭㉕ 各8名
⑲ 16名

⑭ 全 8回：7,200円 ⑲ 全 9回：8,100円
㉕ 全 10回：9,000円



クロール・背泳ぎコース

火	⑮ めざせ！完泳クロール 背泳ぎ 1	17:00～18:00	1名
水	⑳ めざせ！完泳クロール 背泳ぎ 2	17:00～18:00	満員
金	㉖ めざせ！完泳クロール 背泳ぎ 3	17:00～18:00	1名

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

各 全10回：各 9,000円



平泳ぎコース

火	⑯ 攻略！平泳ぎ 1	17:00～18:00	満員
金	㉗ 攻略！平泳ぎ 2	17:00～18:00	満員

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

⑯ 全 8回：7,200円
㉗ 全 10回：9,000円



バタフライコース

金	㉘ アタック！バタフライ	18:00～19:00	5名

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

定員：12名

全 10
回：



レベルアップコース

金	㉙ ジュニアレベルアップ	18:00～19:00	2名

対象：４種目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 10回： 9,000円





空き状況は 11/14(土)現在です。変更になっている場合もございます。

● 二次募集 【北区外の方・その他 お申込みの方】

2026年 11月 20日(金)　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。
先着順となるため、すでに満員になっていることもございます。
あらかじめご了承ください。





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