

# 2025年度 夏季 水泳教室(一般)

【申込期間】 5月1日(木)～ 5月15日(木)

①1度に複数の教室へのお申込ができます (キャンセルしないことが前提)

②区外の方もお申込できます

注※) 未就学児のみでの館内待機は禁止させていただきます

注※) 各コースの【対象泳力】を確認し、ご自身の泳力に合わせてお申し込みください

『水中エクササイズを楽しみたい方』 (潜ることのない教室です)								
教室名	曜日	時間	講師	回数	費用	定員	開催期間	お休み
アクアピクス	月	20:00 ~ 20:50	坂上	8	¥4,000	40	7月7日 ~ 9月8日	7月21日・8月11日

『いつかダイビングにチャレンジしてみたい方』 (対象: 水に慣れていて顔を水につけたバタ足と背浮きができる方)								
教室名	曜日	時間	講師	回数	費用	定員	開催期間	お休み
スキndaイブ&フィンスイム	水	20:00 ~ 21:10	江口	10	¥5,000	10程度	7月2日 ~ 9月10日	8月13日

『初心者・初級者向け・泳げるようになりたい方』 (対象: 全く泳げない方から)								
教室名	曜日	時間	講師	回数	費用	定員	開催期間	お休み
初級	金	20:00 ~ 21:10	関本	10	¥5,000	10	7月4日 ~ 9月12日	8月15日
クロール・背泳ぎ	木	20:00 ~ 21:10	富永	10	¥5,000	10	7月3日 ~ 9月11日	8月14日

『平泳ぎやバタフライにチャレンジしたい方』 (対象: クロールが25M泳げる方)								
教室名	曜日	時間	講師	回数	費用	定員	開催期間	お休み
平泳ぎ・バタフライ基礎	水	20:00 ~ 21:10	関本	10	¥5,000	10	7月2日 ~ 9月10日	8月13日
	木	20:00 ~ 21:10	天野(雄)	10	¥5,000	10	7月3日 ~ 9月11日	8月14日

『クロールと背泳ぎは更なる向上・平泳ぎやバタフライにチャレンジしたい方』 (対象: クロールと背泳ぎが25M泳げる方)								
教室名	曜日	時間	講師	回数	費用	定員	開催期間	お休み
4種目基礎	金	20:00 ~ 21:10	天野(雄)	10	¥5,000	15	7月4日 ~ 9月12日	8月15日

『更なる向上を目指したい』 (対象: クロール・背泳ぎ・平泳ぎが25M、バタフライが15M以上泳げる方)								
教室名	曜日	時間	講師	回数	費用	定員	開催期間	お休み
4種目ステップアップ	水	20:00 ~ 21:10	富永	10	¥5,000	15	7月2日 ~ 9月10日	8月13日
	木	20:00 ~ 21:10	江口	10	¥5,000	15	7月3日 ~ 9月11日	8月14日

↓↓↓ 詳細を参考にお選びください。不安な方は指導員等にご相談ください ↓↓↓

4種目ステップアップ	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ25M バタフライ15M以上泳げる方	<b>* 4泳法習得者クラス*</b> フォームの見直しターン習得など 4泳法の更なる向上を目指します
4種目基礎	クロール・背泳ぎ25M泳げる方	<b>* 4泳法クラス*</b> クロール・背泳ぎは更なる向上 バタフライ・平泳ぎの習得 (初めての方も参加できます)
平泳ぎ・バタフライ基礎	クロール25M泳げる方	<b>* 初めての方に向けています*</b> 平泳ぎ・バタフライのキックの基本からタイミング合わせまで
クロール・背泳ぎ	バタ足程度できる方	クロール・背泳ぎの基礎から25M完泳を目指す
初級	全く泳げない方から	潜る事からクロール・背泳ぎの基礎から25M完泳を目指す
アクアピクス	水の抵抗を生かし、エアロピクスの様な 有酸素運動を行います	<b>※潜る事や泳ぐことはありません</b>
スキndaイブ&フィンスイム	水に慣れていて顔を水につけたバタ足と背浮きができる方対象 マスク・スノーケル・フィンを使ったスキndaイブの基礎練習からはじめ、 海での実践に向けたレベルアップやフィンを使った泳法練習も行います	

※ウォーキング(月)・アクアピクス(木)・幼児・小中は6/1~6/15の申し込みになります

※講師は変更になる場合もございますので、予めご了承ください