

2025年度 夏季 水泳教室

【申込期間】 6月1日(日)～6月15日(日)

※ 窓口(返信用はがき持参)または、お家から往復はがき(15日必着)にてお申込み
※最近郵便の到着が遅くなっていますのでご注意ください

一般: 高校生以上相当

- 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

| 『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 | |
| ウォーキング | 月 | 13:00～14:10 | 木村 | 5 | ¥2,500 | 20 | 7月28日～9月1日 | 8月11日 | |
| アクアビクス | 木 | 10:00～10:50 | 木村 | 5 | ¥2,500 | 40 | 7月24日～8月28日 | 8月14日 | |

特別追加教室 一般: 高校生相当以上

- ①お一人様1教室のみのお申込みとなります 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

| 『初心者・初級者向け・泳げるようになりたい方』(対象: バタ足程度できる方から) | | | | | | | | | |
|--|----|-------------|----|----|--------|----|------------|-------|--|
| 教室名 | 曜日 | 時間 | 講師 | 回数 | 費用 | 定員 | 開催期間 | お休み | |
| 追加: クロール・背泳ぎ | 水 | 18:50～20:00 | 富永 | 10 | ¥5,000 | 10 | 7月2日～9月10日 | 8月13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 | |
| 追加: 平泳ぎ・バタフライ基礎 | 水 | 18:50～20:00 | 江口 | 10 | ¥5,000 | 10 | 7月2日～9月10日 | 8月13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 ↓↓↓

| | | |
|-------------|------------------------------|---|
| 平泳ぎ・バタフライ基礎 | クロール25M泳げる方 | *初めての方向いています* 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 |
| ウォーキング | 潜らず行います | 簡単なウォーキングと筋トレを楽しく行います |
| アクアビクス | 水の抵抗を生かし、エアロビクスの様な有酸素運動を行います | ※潜る事や泳ぐことはありません |

幼児

『幼児』 対象: 年少(3年保育)～年長まで ※5日間連続教室です

- 潜れなくても、お水が怖くても参加いただけます
- 5つの班にレベルを分けて安全に指導いたします
水慣れ～けのび・背浮き・ポビング～バタ足～面かぶりクロール
※班のレベルは参加者により期毎に変わります

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 費用 | 開催期間 |
|-----|----|-------------|----|--------|-------------------|
| 幼児 | 前期 | 15:30～16:20 | 30 | 5,500円 | 7月28日(月)～8月1日(金) |
| | 中期 | | 30 | 5,500円 | 8月4日(月)～8月8日(金) |
| | 後期 | | 30 | 5,500円 | 8月18日(月)～8月22日(金) |

小・中学生

『小中学生』 対象: 小学1年生～中学3年生まで ※5日間連続教室です

- 潜れなくても、お水が怖くても参加いただけます
- 5つの班にレベルを分けて安全に指導いたします
水慣れ～けのび・背浮き・ポビング～バタ足～面かぶりクロール～背キック～クロール～背泳ぎ～平泳ぎ～バタフライ
※班のレベルは参加者により期毎に変わります(4種目習得者へのレベルアップクラスはございません)

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 費用 | 開催期間 |
|------|----|-------------|----|--------|-------------------|
| 小中学生 | 前期 | 16:30～17:40 | 60 | 4,000円 | 7月28日(月)～8月1日(金) |
| | 中期 | | 60 | 4,000円 | 8月4日(月)～8月8日(金) |
| | 後期 | | 60 | 4,000円 | 8月18日(月)～8月22日(金) |