

2026年度 第3期 水泳教室（成人・熟年）

申込期間11/1(日)～11/15(日)必着

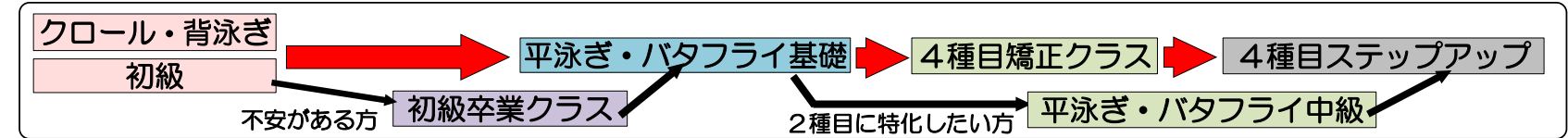
①1度に複数の教室へのお申込ができます(キャンセルしないことが前提) ②区外の方もお申込できます

※未就学児のみでの館内待機は禁止させていただきます

※必ずご自身の泳力に合わせて、参加教室をお選びください

参加中の方は講師へお気軽にご相談ください

＊進度の目安＊ 迷われた場合、講師またはスタッフへお声かけ下さい



教室名	教室内容	対象泳力	
初級	潜る事・けのびなどの基本から クロール・背泳ぎ25M完泳を目指す	潜れない方からクロール・背泳ぎを練習中の方まで。 25M泳げていても『余裕のない』『不安のある』『復習をしたい』方におすすめ	
教室名	教室内容	対象泳力	
クロール・背泳ぎ	クロール・背泳ぎ25M完泳を目指す	バタ足5M以上できる方からクロール・背泳ぎを練習中の方まで。 25M泳げていても、余裕がない方、不安がある方、基本を学びたい方	
教室名	教室内容	対象泳力	
初級卒業クラス	平泳ぎやバタフライの導入 ／クロール・背泳ぎの定着 クロール・背泳ぎを25M泳げるが、 平泳ぎやバタフライへ進むことに不安のある方	クロール／背泳ぎ	スムーズに25M泳げる方
		平泳ぎ／バタフライ	初めての方や基礎から学びたい方
教室名	教室内容	対象泳力	
平泳ぎ・バタフライ基礎	平泳ぎやバタフライ25M完泳 平泳ぎ・バタフライをこれから始める方、 練習中の方、復習したい方、基礎から学べます	クロール／背泳ぎ	スムーズに25M泳げる方
		平泳ぎ／バタフライ	初めての方や基礎から学びたい方
教室名	教室内容	対象泳力	
平泳ぎ・バタフライ中級	25M泳げるが、自信がないなど お悩みの方、基礎クラスでは物足りない方	クロール／背泳ぎ	余裕をもって25M泳げる方
		平泳ぎ／バタフライ	25M泳げる方
教室名	教室内容	対象泳力	
4種目矯正クラス	4種目の定着/フォームの見直し/ターン習得など 平泳ぎ・バタフライを25M泳げるが 4種目ステップアップへの不安がある方	クロール／背泳ぎ	余裕をもって25M泳げる方
		平泳ぎ／バタフライ	25M泳げる方
教室名	教室内容	対象泳力	
4種目ステップアップ	4泳法の更なる向上を目指す	クロール／背泳ぎ 平泳ぎ	余裕をもって25M以上泳げる方
		バタフライ	25M泳げる方

アクア・熟年・フィンなど								
教室名	曜日	時間	講師	定員	費用	回数	開催期間	お休み
ウォーキング	月	13:00 ～ 14:10	木村	20	¥5,400	9	1/18 ～ 3/15	
	火	9:20 ～ 10:30	横田	20	¥5,400	9	1/12 ～ 3/16	2/23
アクアビクス	月	20:00 ～ 20:50	坂上	50	¥5,400	9	1/18 ～ 3/15	
	木	10:00 ～ 10:50	木村	50	¥5,400	9	1/14 ～ 3/18	2/11
アクアシェイプ	木	11:00 ～ 11:50	木村	35	¥5,400	9	1/14 ～ 3/18	2/11
スキンドライブ&フィンスイム	水	20:00 ～ 21:10	江口	10程度	¥6,000	10	1/13 ～ 3/17	
水中エクササイズ	水	13:00 ～ 14:00	天野(円)	15	¥6,000	10	1/13 ～ 3/17	
熟年水中運動	水	14:10 ～ 15:00	富永	15程度	¥6,000	10	1/13 ～ 3/17	
	木	14:10 ～ 15:00	横田	15程度	¥5,400	9	1/14 ～ 3/18	2/11

初級							
曜日	時間	講師	定員	費用	回数	開催期間	お休み
月	13:00 ~ 14:10	富永	10	¥5,400	9	1/18 ~ 3/15	
火	9:20 ~ 10:30	吉越	10	¥5,400	9	1/12 ~ 3/16	2/23
水	13:00 ~ 14:00	富永	10	¥6,000	10	1/13 ~ 3/17	
木	13:00 ~ 14:10	天野(雄)	10	¥5,400	9	1/14 ~ 3/18	2/11
金	13:00 ~ 14:10	田坂	10	¥6,000	10	1/15 ~ 3/19	
	20:00 ~ 21:10	関本	10	¥6,000			
クロール・背泳ぎ							
曜日	時間	講師	定員	費用	回数	開催期間	お休み
木	20:00 ~ 21:10	江口	10	¥5,400	9	1/14 ~ 3/18	2/11
初級卒業クラス							
曜日	時間	講師	定員	費用	回数	開催期間	お休み
月	13:00 ~ 14:10	大川原	10	¥5,400	9	1/18 ~ 3/15	
木	13:00 ~ 14:10	柳田	10	¥5,400	9	1/14 ~ 3/18	2/11
平泳ぎ・バタフライ基礎							
曜日	時間	講師	定員	費用	回数	開催期間	お休み
火	9:20 ~ 10:30	大川原	10	¥5,400	9	1/12 ~ 3/16	2/23
水	11:20 ~ 12:30	関本	10	¥6,000	10	1/13 ~ 3/17	
	20:00 ~ 21:10	天野(雄)	10	¥6,000			
木	20:00 ~ 21:10	富永	10	¥5,400	9	1/14 ~ 3/18	2/11
金	13:00 ~ 14:10	富永	10	¥6,000	10	1/15 ~ 3/19	
	20:00 ~ 21:10	天野(雄)	15	¥6,000			
平泳ぎ・バタフライ中級							
曜日	時間	講師	定員	費用	回数	開催期間	お休み
木	13:00 ~ 14:10	大川原	10	¥5,400	9	1/14 ~ 3/18	2/11
4種目矯正クラス							
曜日	時間	講師	定員	費用	回数	開催期間	お休み
火	9:20 ~ 10:30	早川	10	¥5,400	9	1/12 ~ 3/16	2/23
水	20:00 ~ 21:10	関本	15	¥6,000	10	1/13 ~ 3/17	
金	13:00 ~ 14:10	天野(円)	15	¥6,000	10	1/15 ~ 3/19	
4種目ステップアップ							
曜日	時間	講師	定員	費用	回数	開催期間	お休み
水	11:20 ~ 12:30	天野(円)	15	¥6,000	10	1/13 ~ 3/17	
木	20:00 ~ 21:10	天野(雄)	15	¥5,400	9	1/14 ~ 3/18	2/11