

運動不足解消！
リフレッシュ！
泳力向上！

春からはじめる！

2019年度 第1期コース型教室

参加者募集！



健康的な運動習慣を身につけましょう！！



実施期間：2019年4月～6月



料 金：教室によって異なります。スケジュール表を確認ください。



申込方法：財団HPよりお申込ください。※申込は先着順となります。
総合運動場温水プール管理事務所でもお申込可能です。



申込開始日：2019年2月25日（月）9:00～



ご不明なことは、総合運動場温水プール管理事務所までお問い合わせください。
詳細は、館内掲示物またはHPをご確認ください。

お問い合わせ
世田谷区大蔵4-6-1
世田谷区立総合運動場温水プール 管理事務所
Tel. 03-3417-0017 Fax. 03-3417-0013



【2019年度第1期（4～6月）コース型教室クラス紹介】

難易度 ★…初心者～初級者 ★★…初級者～中級者 ★★★…中級者以上

<p>① スイム&ウォーク(月曜日)</p> <p>水の特性を活かした水中運動を中心に、簡単な水泳指導を行います。</p> <p>曜日 月曜(8回) 定員 15名 時間 12:00～12:50 料金 5,600円 開催日 4/1～6/24 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>② ベーシッククロール</p> <p>水慣れからはじめて、クロールの習得を目指します。</p> <p>曜日 月曜(8回) 定員 15名 時間 12:00～12:50 料金 5,600円 開催日 4/1～6/24 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>③ クロール・平泳ぎレッスン(初級) New</p> <p>クロールと平泳ぎの基礎を指導し、25m完泳を目指します。</p> <p>曜日 月曜(8回) 定員 30名 時間 13:00～13:50 料金 5,600円 開催日 4/1～6/24 対象 高校生相当以上 ★★★</p>
<p>④ レディーススイミング</p> <p>体幹を意識した水中運動と水泳で美しいボディラインを手に入れましょう!</p> <p>曜日 月曜(8回) 定員 30名 時間 14:00～14:50 料金 5,600円 開催日 4/1～6/24 対象 高校生相当以上の女性 ★★★</p>	<p>⑤ レベルアップスイミング(月曜日)</p> <p>25mクロールの完泳、他の種目の習得を目指します。ポイントを習得し、4種目の異なるレベルアップをしましょう!</p> <p>曜日 月曜(8回) 定員 30名 時間 15:00～15:50 料金 5,600円 開催日 4/1～6/24 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>⑥ ベーシック&セーフティスイミング(低学年)</p> <p>レベル別にクラスを分け、泳ぎの基礎、セルフレスキュー(自動泳)を学びます。</p> <p>曜日 月曜(8回) 定員 40名 時間 16:15～17:30 料金 15,200円 開催日 4/1～6/24 対象 小学1～3年生 ★★★</p>
<p>⑦ ベーシック&セーフティスイミング(高学年)</p> <p>レベル別にクラスを分け、泳ぎの基礎、セルフレスキュー(自動泳)を学びます。</p> <p>曜日 月曜(8回) 定員 40名 時間 18:00～19:15 料金 15,200円 開催日 4/1～6/24 対象 小学4～6年生 ★★★</p>	<p>⑧ きれいに泳ぐ平泳ぎ New</p> <p>呼吸動作のタイミングと美しいフォームを習得し、25m以上完泳を目指します。</p> <p>曜日 火曜(12回) 定員 30名 時間 10:00～10:50 料金 8,400円 開催日 4/2～6/25 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>⑨ チャレンジバタフライ New</p> <p>クロール25m完泳できる方対象。クロールの復習とバタフライの習得を目指します。</p> <p>曜日 火曜(12回) 定員 30名 時間 11:00～11:50 料金 8,400円 開催日 4/2～6/25 対象 高校生相当以上 ★★★</p>
<p>⑩ きれいに泳ぐクロール(水曜日)</p> <p>呼吸動作のタイミングと美しいフォームを習得し、25m以上完泳を目指します。</p> <p>曜日 水曜(12回) 定員 30名 時間 10:00～10:50 料金 8,400円 開催日 4/3～6/26 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>⑪ レベルアップスイミング(水曜日)</p> <p>25mクロールの完泳、他の種目の習得を目指します。ポイントを習得し、4種目の異なるレベルアップをしましょう!</p> <p>曜日 水曜(12回) 定員 30名 時間 11:00～11:50 料金 8,400円 開催日 4/3～6/26 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>⑫ ワンポイント4泳法(25m) New</p> <p>4泳法で25m泳げる方対象。(25mプール使用) 道具を使ってトレーニングなど、たくさん泳ぎたい人にオススメ!</p> <p>曜日 水曜(12回) 定員 30名 時間 12:00～12:50 料金 8,400円 開催日 4/3～6/26 対象 高校生相当以上 ★★★</p>
<p>⑬ スイムレッスン(水曜日)</p> <p>4泳法で25m以上の完泳を目指します。</p> <p>曜日 水曜(12回) 定員 30名 時間 13:00～13:50 料金 8,400円 開催日 4/3～6/26 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>⑭ スイムレッスン(木曜日)</p> <p>4泳法で25m以上の完泳を目指します。</p> <p>曜日 木曜(12回) 定員 30名 時間 11:00～11:50 料金 8,400円 開催日 4/4～6/27 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>⑮ 楽しもうスイミング(木曜日)</p> <p>楽しく泳いで、25mでクロール完泳から、他種目の習得を目指します。</p> <p>曜日 木曜(12回) 定員 30名 時間 12:00～14:00 料金 10,800円 開催日 4/4～6/27 対象 高校生相当以上 ★★★</p>
<p>⑯ チャレンジ50m New</p> <p>4泳法で25m以上泳げる方対象。(50mプール使用) 4泳法で50m完泳を目指します。</p> <p>曜日 木曜(12回) 定員 30名 時間 12:00～12:50 料金 8,400円 開催日 4/4～6/27 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>⑰ ワンポイント4泳法(50m) New</p> <p>4泳法で25m泳げる方対象。(50mプール使用) 道具を使ってトレーニングなど、たくさん泳ぎたい人にオススメ!</p> <p>曜日 木曜(12回) 定員 30名 時間 13:00～13:50 料金 8,400円 開催日 4/4～6/27 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>⑱ スイムレッスン(金曜日)</p> <p>4泳法で25m以上の完泳を目指します。</p> <p>曜日 金曜(12回) 定員 30名 時間 11:00～11:50 料金 8,400円 開催日 4/5～6/28 対象 高校生相当以上 ★★★</p>
<p>⑲ スイム&ウォーク(金曜日)</p> <p>水の特性を活かした水中運動を中心に、簡単な水泳指導を行います。</p> <p>曜日 金曜(12回) 定員 30名 時間 12:00～12:50 料金 8,400円 開催日 4/5～6/28 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>⑳ きれいに泳ぐクロール(金曜日)</p> <p>呼吸動作のタイミングと美しいフォームを習得し、25m以上完泳を目指します。</p> <p>曜日 金曜(12回) 定員 30名 時間 13:00～13:50 料金 8,400円 開催日 4/5～6/28 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>㉑ 楽しもうスイミング(金曜日)</p> <p>楽しく泳いで、25mでクロール完泳から、他種目の習得を目指します。</p> <p>曜日 金曜(12回) 定員 50名 時間 14:00～16:00 料金 10,800円 開催日 4/5～6/28 対象 高校生相当以上 ★★★</p>

【スケジュール】 ※土日・祝日・休館日の実施はありません。

	月	火	水	木	金
10:00		10:00～10:50 きれいに泳ぐ平泳ぎ New	10:00～10:50 きれいに泳ぐクロール(水曜日)		
11:00		11:00～11:50 チャレンジバタフライ New	11:00～11:50 レベルアップスイミング(水曜日)	11:00～11:50 スイムレッスン木曜日	11:00～11:50 スイムレッスン金曜日
12:00	12:00～12:50 スイム&ウォーク(月曜日)/ベーシッククロール		12:00～12:50 New ワンポイント4泳法(25m)	12:00～12:50 New チャレンジ50m	12:00～12:50 スイム&ウォーク
13:00	13:00～13:50 New クロール・平泳ぎレッスン		13:00～13:50 スイムレッスン水曜日	13:00～13:50 New ワンポイント4泳法(50m)	13:00～13:50 きれいに泳ぐクロール(金曜日)
14:00	14:00～14:50 レディーススイミング			12:00～14:00 楽しもうスイミング(木曜日)	14:00～16:00 楽しもうスイミング(金曜日)
15:00	15:00～15:50 レベルアップスイミング(月曜日)				
16:00	16:15～17:30 ベーシック&セーフティスイミング 低学年				
17:00					
18:00	18:00～19:15 ベーシック&セーフティスイミング 高学年				
19:00					
20:00					

対象:高校生相当以上
 対象:小学生
 対象:高校生相当以上
 ※当日参加型教室