

令和7年度 コース型フィットネス教室 プログラム編成

総合運動場 温水プール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			
	25m	50m	25m	50m	25m	50m	25m	50m	25m	50m		
9:00												
10:00	当日参加 はじめてアクア 10:00~10:50 講師：佐藤		レベルアップ4泳法 (中級・火曜日) 10:00~10:50 講師：真渋・小原		レベルアップクロール (水曜日) 10:00~10:50 講師：大石・小原		当日参加 水中エアロ 10:00~10:50 講師：柳澤		当日参加 楽しいアクア 10:00~10:50 講師：佐藤			
11:00	当日参加 筋トレアクアビクス 11:00~11:50 講師：佐藤		ベーシック クロール &平泳ぎ (火曜日) 11:00~11:50 講師：大石	スイム & ウォーク (火曜日) 11:00~11:50 講師：真渋	シルバー 健康水中 ウォーキング (水曜日) 11:00~11:50 講師：大石	ベーシック スイムレッス ン (水曜日) 11:00~11:50 講師：小原	レベルアップ4泳法 (中級・木曜日) 11:00~11:50 講師：真渋・信木		スイム & ウォーク (金曜日) 11:00~11:50 講師：大石	ベーシック クロール (金曜日) 11:00~11:50 講師：小原		
12:00	ベーシック クロール (月曜日) 12:00~12:50 講師：小原	ベーシック 平泳ぎ (月曜日) 12:00~12:50 講師：大石	はじめよう スイミング 12:00~12:50 講師：原	4泳法マスター (入門・火曜日) 12:00~12:50 講師：相馬	当日参加 水中のびのび体操 12:00~12:50 講師：常盤		4泳法マスター 2時間 (入門・木曜日) 12:00~14:00 講師：原・相馬		チャレンジクロール & バタフライ (50m) 12:00~12:50 講師：大石	レベルアップ スイムレッスン (金曜日) 12:00~12:50 講師：大石	水中ストレッチ (金曜日) 12:00~12:50 講師：松岡	スイムトレーニング 900 (4泳法・金曜日) 12:00~12:50 講師：小原
13:00	レベルアップ スイム レッスン (月曜日) 13:00~13:50 講師：大石	ベーシック クロール &背泳ぎ (月曜日) 13:00~13:50 講師：小原	シルバー健康 スイミング (火曜日) 13:00~13:50 講師：松岡	レベルアップ バタフライ (火曜日) 13:00~13:50 講師：大石	スイム トレーニング 1500 (4泳法・火曜日) 12:00~14:00 講師：小原				チャレンジ 4泳法 (50m) 13:00~13:50 講師：大石	レベルアップ クロール (金曜日) 13:00~13:50 講師：大石	ベーシック スイム レッスン (金曜日) 13:00~13:50 講師：真渋	スイム トレーニング900 (クロール・金曜日) 13:00~13:50 講師：小原
14:00												
15:00	ベーシック&セーフティ スイミング (年中・年長) 14:50~15:50 講師：飯沼 他								楽しもうスイミング (金曜日) 14:00~15:30 講師：葛原 他			
16:00												
17:00	ベーシック&セーフティ スイミング (1~3年生) 16:15~17:30 講師：飯沼 他		アーティスティック スイミング教室 (火曜日) 16:30~18:00 講師：葛原 河野									
18:00												
19:00	ベーシック&セーフティ スイミング (1~6年生) 18:00~19:15 講師：飯沼 他											
20:00												
21:00												

2025年度 総合運動場温水プール コース型アクアフィットネス教室 第1期 (2025年4月～6月)

曜 日	時 間	No.	教室名	講師	内 容	募集対象	金額	レベル	開催日	定員
月曜日	12:00～12:50	1	ベーシッククロール(月曜日)	小原	クロールの基礎から25m完泳を目指します。	高校生相当以上	7,200円	★	4/7～6/30 (4/21、5/5・19、 6/16を除く) 【全9回】	10
	12:00～12:50	2	ベーシック平泳ぎ(月曜日)	大石	水泳の基礎と平泳ぎの上達を目指します。	高校生相当以上	7,200円	★		10
	13:00～13:50	3	レベルアップスイムレッスン(月曜日)	大石	クロール25mの完泳から他種目の習得を目指します。	高校生相当以上	7,200円	★★		10
	13:00～13:50	4	ベーシッククロール&背泳ぎ(月曜日)	小原	クロールと背泳ぎの習得から25m完泳を目指します。	高校生相当以上	7,200円	★		10
	14:50～15:50	5	ベーシック&セーフティスイミング(年中・年長)	飯沼 他	水に慣れるところから、泳ぎの基礎、セルフレスキュー(自助泳)を学びます。※レベル別にクラス分けあり	年中～年長	15,750円	★		30
	16:15～17:30	6	ベーシック&セーフティスイミング(1～3年生)	飯沼 他	水に慣れるところから、泳ぎの基礎、セルフレスキュー(自助泳)を学びます。※レベル別にクラス分けあり	小学1～3年生	17,370円	★		45
	18:00～19:15	7	ベーシック&セーフティスイミング(1～6年生)	飯沼 他	水に慣れるところから、泳ぎの基礎、セルフレスキュー(自助泳)を学びます。※レベル別にクラス分けあり	小学1～6年生	17,370円	★		45
火曜日	10:00～10:50	8	レベルアップ4泳法(中級・火曜日)	真澄 小原	4泳法で25m以上の完泳を目指します。	高校生相当以上	8,800円	★★★	4/1～6/24 (4/29、5/6を除く) 【全11回】	20
	11:00～11:50	9	ベーシッククロール&平泳ぎ(火曜日)	大石	クロールと平泳ぎの習得から25m完泳を目指します。	高校生相当以上	8,800円	★		10
	11:00～11:50	10	スイム&ウォーク(火曜日)	真澄	水慣れ・ウォーキングをメインに、健康維持・体力向上のための簡単な水中運動を指導します。	高校生相当以上	8,800円	★		12
	12:00～12:50	11	はじめようスイミング	原	水慣れからクロールと背泳ぎを練習していきます。	高校生相当以上	8,800円	★		10
	12:00～12:50	12	4泳法マスター(入門・火曜日)	相馬	4泳法を習得し100m個人メドレーの完泳を目指します。	高校生相当以上	8,800円	★★		10
	12:00～14:00	13	スイムトレーニング1500(4泳法・火曜日)	小原	総距離1500mを泳ぐ。泳力、心肺機能の向上を目指します。 練習メニュー(100mを5回・50mを10回・25mを30回) (①50mプール使用②タイム計測あり)	高校生相当以上	12,100円	★★ ★★★		14
	13:00～13:50	14	シルバー健康スイミング(火曜日)	松岡	60才以上の方対象。健康維持を目的とし、ゆっくり水慣れから水泳の基礎を練習していきます。	60歳以上	8,800円	★		10
	13:00～13:50	15	レベルアップバタフライ(火曜日)	大石	クロールで25m完泳できる方対象。 バタフライを習得し、25m以上の完泳を目指します。	高校生相当以上	8,800円	★★★		10
	16:30～18:00	16	【NEW】アーティスティックスイミング教室(火曜日)	葛原 河野	アーティスティックスイミングの基礎を楽しみながら学びます。 ※25m以上泳げる方対象	小学3～6年生	13,200円	★★		15
水曜日	10:00～10:50	17	レベルアップクロール(水曜日)	大石 小原	クロールの更なるレベルアップを目指します。	高校生相当以上	10,400円	★★	4/2～6/25 【全13回】	20
	11:00～11:50	18	シルバー健康水中ウォーキング(水曜日)	大石	60才以上の方対象。楽しく水中ウォーキングを行い健康維持を目指します。	60歳以上	10,400円	★		12
	11:00～11:50	19	ベーシックスイムレッスン(水曜日)	小原	クロールの習得から25mの完泳を目指し、他種目の動作を体験します。	高校生相当以上	10,400円	★		10
	13:00～13:50	20	レベルアップ4泳法(中級・水曜日)	大石	4泳法で25m以上の完泳を目指します。	高校生相当以上	10,400円	★★★		10
	13:00～13:50	21	水中ストレッチ(水曜日)	常盤	水中の効果を利用し柔軟性を向上させて、快適な日常生活を送れるようにする。水に顔はつけないので、安心してご参加ください。	高校生相当以上	10,400円	★		10
木曜日	11:00～11:50	22	レベルアップ4泳法(中級・木曜日)	真澄 信木	4泳法で25m以上の完泳を目指します。	高校生相当以上	10,400円	★★★	4/3～6/26 【全13回】	20
	12:00～14:00	23	4泳法マスター2時間(入門・木曜日)	原 相馬	4泳法を習得し100m個人メドレーの完泳と基礎体力の向上を目指します。	高校生相当以上	14,300円	★★		30
	12:00～12:50	24	チャレンジクロール&バタフライ(50m)	大石	最新の泳法技術を応用したクロールの習得を目指し、バタフライヘステップアップします。 水中ミラーやフィンなどの道具を活用します。(50mプール使用)	高校生相当以上	10,400円	★★★★		14
	13:00～13:50	25	チャレンジ4泳法(50m)	大石	4泳法のうち2種目で50m完泳できる方対象。(50mプール使用) フィンやミラーを使用して、更なる泳法のレベルアップを目指します。	高校生相当以上	10,400円	★★★★		14
金曜日	11:00～11:50	26	スイム&ウォーク(金曜日)	大石	水慣れ・ウォーキングをメインに、健康維持・体力向上のための簡単な水中運動を指導します。	高校生相当以上	10,400円	★	4/4～6/27 【全13回】	12
	11:00～11:50	27	ベーシッククロール(金曜日)	小原	クロールの基礎から25m完泳を目指します。	高校生相当以上	10,400円	★		10
	12:00～12:50	28	レベルアップスイムレッスン(金曜日)	大石	クロール25mの完泳から他種目の習得を目指します。	高校生相当以上	10,400円	★★		10
	12:00～12:50	29	水中ストレッチ(金曜日)	松岡	水中の効果を利用し柔軟性を向上させて、快適な日常生活を送れるようにする。水に顔はつけないので、安心してご参加ください。	高校生相当以上	10,400円	★		10
	12:00～12:50	30	スイムトレーニング900(4泳法・金曜日)	小原	総距離900mを泳ぐ。泳力、心肺機能の向上を目指します。 練習メニュー(100mを1回・50mを6回・25mを25回)(50mプール使用)	高校生相当以上	10,400円	★★★★		14
	13:00～13:50	31	スイムトレーニング900(クロール・金曜日)	小原	総距離900mを泳ぐ。泳力、心肺機能の向上を目指します。 練習メニュー(100mを1回・50mを6回・25mを25回)(50mプール使用)	高校生相当以上	10,400円	★★★★		14
	13:00～13:50	32	ベーシックスイムレッスン(金曜日)	真澄	クロールの習得から25mの完泳を目指し、他種目の動作を体験します。	高校生相当以上	10,400円	★		10
	13:00～13:50	33	レベルアップクロール(金曜日)	大石	クロールの更なるレベルアップを目指します。	高校生相当以上	10,400円	★★		10
	14:00～15:30	34	楽しもうスイミング(金曜日)	葛原 他	個人のレベルに合わせて4グループに分かれ泳力向上を目指します。 ①初心者クラス…水慣れからクロールの基礎～4泳法の導入を学びます。 ②初中級クラス…4泳法の基礎を学び、25mの完泳を目指し50m挑戦を試みます。 ③中級クラス……4泳法の更なるレベルアップを目指し細かな技術指導をします。 ④中上級クラス…競技志向者向け。個人メドレーやリレーなど競技に必要な指導をします。(50mプール使用)	高校生相当以上	14,300円	グループ による (★～ ★★★★)		40

お申込みはこちらから



申込開始: 3月1日～

泳 力 目 安 (レベル)	
★	初めての方や基礎を習いたい方 (初心者・初級)
★★	クロールで25m完泳できる方 (初中級)
★★★	4泳法のうち2種目で25m完泳できる方 (中級)
★★★★	4泳法のうち2種目で50m完泳できる方(4泳法教室) (中級以上～中上級)
★★★★★	4泳法すべてで50m完泳できる方 (中上級以上～上級)

アクアフィットネス 当日参加型教室

空いている時間に気軽に水中運動！

好評開催中

月曜日

はじめてアクア

[時間]10:00～10:50 [定員]25名
[講師]佐 藤 [参加費]300円

優しく基本的な動作で楽しく運動出来ます。呼吸を意識しながらの有酸素運動や呼吸筋の強化、体幹を鍛えることで姿勢が良くなります。

月曜日

NEW

筋トレアクアビクス

[時間]11:00～11:50 [定員]20名
[講師]佐 藤 [参加費]300円

浮具を使い身体の柔軟性や可動域を広げながら、音楽に合わせて無理なく筋力トレーニングをしていきます。

水曜日

NEW

水中のびのび体操

[時間]12:00～12:50 [定員]25名
[講師]常 盤 [参加費]300円

水中の効果を利用し柔軟性を向上させて、快適な日常生活を送れるようにする。水に顔はつけないので、安心してご参加ください。

木曜日

水中エアロ

[時間]10:00～10:50 [定員]25名
[講師]柳 澤 [参加費]300円

水の特性（【抵抗】【浮力】【水圧】）を活かした動きを音楽に合わせて楽しく全身運動をしていきます。美しい体作り、健康維持を目指します。

金曜日

楽しいアクア

[時間]10:00～10:50 [定員]25名
[講師]佐 藤 [参加費]300円

音楽に合わせて股関節周りや、深層筋等を使った運動を行います。また、簡単な筋力トレーニングも取り入れ基礎代謝を上げていきます。

[対 象]高校生相当以上

[参加方法]

1階券売機でチケットを購入し
1階フロントにて受付

※参加費に別途施設利用料がかかります。

※7月～8月までの開催はありません。

※開催曜日が祝日・休館日は実施しておりません。

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

