

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：真洪・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：真洪	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：真洪・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	スイム トレーニング 2000 (4泳法・火曜日) 12:00~14:00 講師：小原	当日参加 水中のびのび体操 12:00~12:50 講師：常盤	スイムトレーニング700 クロール&背泳ぎ (水曜日) 12:00~12:50 講師：小原		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 1000 (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		シルバー健康 スイミング (水曜日) 13:00~13:50 講師：信木	水中ストレッチ (水曜日) 13:00~13:50 講師：常盤	レベルアップ4泳法 (中級・水曜日) 13:00~13:50 講師：大石		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 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：真洪
14:00						レベルアップ 平泳ぎ (水曜日) 14:00~14:50 講師：真洪					楽しもうスイミング (金曜日) 14:00~15:30 講師：葛原 他		
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					健康水中 ウォーキング (水曜日) 15:00~15:50 講師：真洪							
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

第3期 コース型アクアフィットネス教室 (2025年12月～2026年3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	6,400円	★	12/1～3/30 (12/15-29、1/12～ 2/23、3/16を除く) 【全8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	6,400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	6,400円	★★		10
	13:00～13:50	4	ベーシッククロールと背泳ぎ(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	6,400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	14,000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	15,440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	15,440円	★		45
火曜日	10:00～10:50	8	レベルアップ4泳法(中級・火曜日)	真浪 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	★★★	12/2～3/31 (12/30、1/20～ 2/24を除く) 【全11回】	20
	11:00～11:50	9	ベーシッククロールと平泳ぎ(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)	真浪	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2000(4泳法・火曜日)	小原	総距離2000m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40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	バタフライを習得し、25m以上の完泳を目指します。※クロールで25m完泳できる方対象。	高校生相当以上	8,800円	★★★		10
16:30～18:00	16	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	12,100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	8,000円	★★	12/3～3/25 (12/31、1/21～ 2/25を除く) 【全10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	8,000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	8,000円	★		10
	12:00～12:50	20	スイムトレーニング700(クロール&背泳ぎ・水曜日)	小原	総距離700mを泳ぐ。泳力・心肺機能の向上を目指します。 練習メニュー(50mを4回、25mを20回)(50mプール使用)	高校生相当以上	8,000円	★★★		14
	13:00～13:50	21	シルバー健康スイミング(水曜日)	信木	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	8,000円	★		10
	13:00～13:50	22	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。(50mプール使用)	高校生相当以上	8,000円	★★★		14
	13:00～13:50	23	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。 水に馴染むので、安心してご参加ください。	高校生相当以上	8,000円	★		10
	14:00～14:50	24	[NEW]レベルアップ平泳ぎ(水曜日)	真浪	平泳ぎで泳力をアップし、50m完泳を目指します。	高校生相当以上	8,000円	★★		10
	15:00～15:50	25	[NEW]健康水中ウォーキング(水曜日)	真浪	楽しく水中ウォーキングを行い健康維持を目指します。	高校生相当以上	8,000円	★		12
木曜日	11:00～11:50	26	レベルアップ4泳法(中級・木曜日)	真浪 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	8,000円	★★★	12/4～3/26 (1/1、1/22～2/26を 除く) 【全10回】	20
	12:00～14:00	27	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	11,000円	★★		30
	12:00～12:50	28	チャレンジクロール&バタフライ(50m)	大石	最新の泳法技術も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	8,000円	★★★★		14
	13:00～13:50	29	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	8,000円	★★★★		14
金曜日	11:00～11:50	30	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	7,200円	★	12/5～3/27 (1/2、1/23～2/27、 3/20を除く) 【全9回】	12
	11:00～11:50	31	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	7,200円	★		10
	12:00～12:50	32	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	7,200円	★★		10
	12:00～12:50	33	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。 水に馴染むので、安心してご参加ください。	高校生相当以上	7,200円	★		10
	12:00～12:50	34	スイムトレーニング1000(4泳法・金曜日)	小原	総距離1000m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5回、25mを26回)(50mプール使用)	高校生相当以上	7,200円	★★★★		14
	13:00～13:50	35	スイムトレーニング1000(クロール・金曜日)	小原	総距離1000m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5回、25mを26回)(50mプール使用)	高校生相当以上	7,200円	★★★★		14
	13:00～13:50	36	ベーシックスイムレッスン(金曜日)	真浪	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	7,200円	★		10
	13:00～13:50	37	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	7,200円	★★		10
	14:00～15:30	38	楽しみようスイミング(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②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③4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④4泳法の更なるレベルアップを目指し様々な技術指導をします。 ④中上級⑤競技志向者向け。個人バ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	9,900円	グループ による (★～ ★★★★)		40

※総合運動場温水プール2026年1月19日～2月28日まで休館します。(休館日程が変更になる場合がございます。)

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)

お申込みはこちらから



申込開始:10月25日～

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



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]500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

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]500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

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]500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]500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]500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

