

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(自動泳)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(自動泳)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(自動泳)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)	真流小原	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)	真流	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)	真流信木	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	最新の泳法技術に応用したクロールの習得を目指し、バタフライへ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)	真流	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初心者対象…水慣れからクロールの基礎～4泳法の導入を学びます。 ②中級対象…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中級対象…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中上級対象…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

★	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:3月1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

