

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	スイム トレーニング 2000 (4泳法・火曜日) 12:00~14:00 講師：小原		シルバー健康 スイミング (水曜日) 13:00~13:50 講師：信木	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	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 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
14:00					レベルアップ 平泳ぎ (水曜日) 14:00~14:50 講師：真渋				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：真渋							
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												

2026年度 総合運動場温水プール

第 2 期 コース型アクアフィットネス教室 (2026年9月～12月)

期	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	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	9,900円	★	9/7～12/28 (9/21、 10/12・19、 11/16・23、 12/21を除く) 【全11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	9,900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	9,900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	9,900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	20,900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	23,100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	23,100円	★		45
火	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	11,700円	★★★	9/1～12/22 (9/22、11/3 を除く) 【全15回】 ※No.8・9・10 は9/15～12/22 (9/22、11/3 を除く) 全13 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	11,700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	11,700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	13,500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	13,500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	18,000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	13,500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	13,500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	18,000円	★★	15		
水	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	12,600円	★★	9/2～12/23 (9/23を除く) 【全16回】 ※No.17・18・ 19は9/16～ 12/23 (9/23を 除く) 全14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	12,600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	12,600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	14,400円	★★★		14
	12:00～12:50	21	【NEW】シルバー健康スイミング（水曜日）①	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	14,400円	★		10
	13:00～13:50	22	シルバー健康スイミング（水曜日）②	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	14,400円	★		10
	13:00～13:50	23	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	14,400円	★★★		14
	13:00～13:50	24	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	14,400円	★		10
	14:00～14:50	25	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	14,400円	★★		10
	15:00～15:50	26	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	14,400円	★		12
木	11:00～11:50	27	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	12,600円	★★★	9/3～12/24 (9/24を除く) 【全16回】 ※No.27は9/17～ 12/24 (9/24を除く) 全14回	20
	12:00～14:00	28	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	19,200円	★★		30
	12:00～12:50	29	チャレンジクロール&バタフライ（50m）	大石	最新の泳法技術を活用したクロールの習得を目指し、バタフライヘス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	14,400円	★★★★		14
	13:00～13:50	30	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	14,400円	★★★★		14
金	11:00～11:50	31	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	15,300円	★	9/4～12/25 【全17回】	12
	11:00～11:50	32	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	15,300円	★		10
	12:00～12:50	33	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	15,300円	★★		10
	12:00～12:50	34	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	15,300円	★		10
	12:00～12:50	35	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	15,300円	★★★★		14
	13:00～13:50	36	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	15,300円	★★★★		14
	13:00～13:50	37	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	15,300円	★		10
	13:00～13:50	38	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	15,300円	★★		10
	14:00～15:30	39	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	20,400円	グループ による （★～ ★★★★）		40

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：7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。

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

音楽に合わせてながら股関節周りや、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。

参加しやすいポイント！



予約なしで参加OK！
都合に合わせて気軽に参加



スキマ時間に運動！
50分で気軽にリフレッシュ



初心者も安心！
無理なく楽しく続けられる



水の力で身体に優しい！
膝や腰への負担が少ない

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

