

2024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3期 (2025年1月~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	★	1/6~3/31 (1/13・20・2/17・ 24・3/17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&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(自動泳)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	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	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	7,200円	★★★	1/7~3/25 (2/11・18・25を除く) 【全9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	7,200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	7,200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	7,200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	7,200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(25mを40回、50mを10回)(①50mプールの使用②タイム計測あり)	高校生相当以上	9,900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	7,200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	7,200円	★★★	10		
水曜日	10:00~10:50	16	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	★★	1/8~3/26 (2/19・26を除く) 【全10回】	20
	11:00~11:50	17	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	18	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
	13:00~13:50	19	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	8,000円	★★★		10
	13:00~13:50	20	[NEW]水中ストレッチ(水曜日)	竹内	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
木曜日	11:00~11:50	21	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	7,200円	★★★	1/9~3/27 (2/20・27・3/20を除く) 【全9回】	20
	12:00~14:00	22	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	9,900円	★★		30
	12:00~12:50	23	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じ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	7,200円	★★★★		14
	13:00~13:50	24	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	7,200円	★★★★		14
金曜日	11:00~11:50	25	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	8,000円	★	1/10~3/28 (2/21・28を除く) 【全10回】	12
	11:00~11:50	26	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	8,000円	★		10
	12:00~12:50	27	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	8,000円	★★		10
	12:00~12:50	28	水中ストレッチ(金曜日)	竹内	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
	12:00~12:50	29	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(25mを25回、50mを5回)(50mプール使用)	高校生相当以上	8,000円	★★★★		14
	13:00~13:50	30	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(25mを25回、50mを5回)(50mプール使用)	高校生相当以上	8,000円	★★★★		14
	13:00~13:50	31	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	8,000円	★		10
	13:00~13:50	32	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	8,000円	★★		10
	14:00~15:30	33	楽しもうスイミング(金曜日)	萩原 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初心者から…水慣れからクロールの基礎~4泳法の導入を学びます。 ②初中級から…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中級から…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中上級から…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	11,000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泳法のうち3種目で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: 11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

