

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) | 真洪 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) | 真洪 | 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歳以上の方対象。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歳以上の方対象。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 | 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) | 真洪 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 | 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 | 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) | 真洪 | 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) | 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 | 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

