

2019年度


第1期コース型教室 無料体験実施中


運動不足解消！
リフレッシュ！
泳力向上！



健康的な運動習慣を身につけましょう！




< 無料体験をして、コース型教室に参加しましょう！ >

 お一人様、1回限りご体験いただけます。体験には、事前に予約が必要です。
※体験できるクラスは定員に空きのあるクラスのみとなります。

 体験参加後、お申込時に参加費を全回数分の金額をお支払い頂きます。

 ご不明な点は管理事務所までお気軽にお問い合わせください。 **TAKE FREE**  **¥0**

 各教室のスケジュールおよび紹介は、スケジュール表をご確認ください。

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



【2019年度第1期（4～6月）コース型教室クラス紹介】

難易度 ★…初心者～初級者 ★★…初級者～中級者 ★★★…中級者以上

<p>① スイム&ウォーク(月曜日)</p> <p>水の特性を活かした水中運動を中心に、簡単な水泳指導を行います。</p> <p>曜日 月曜(8回) 定員 15名 時間 12:00～12:50 料金 5,600円 開催日 4/1～6/24 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>② ベーシッククロール</p> <p>水慣れから始めて、クロールの習得を目指します。</p> <p>曜日 月曜(8回) 定員 15名 時間 12:00～12:50 料金 5,600円 開催日 4/1～6/24 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>③ クロール・平泳ぎレッスン(初級) New</p> <p>クロールと平泳ぎの基礎を指導し、25m完泳を目指します。</p> <p>曜日 月曜(8回) 定員 30名 時間 13:00～13:50 料金 5,600円 開催日 4/1～6/24 対象 高校生相当以上 ★★★</p>
<p>④ レディーススイミング</p> <p>体幹を意識した水中運動と水泳で美しいボディラインを手に入れましょう!</p> <p>曜日 月曜(8回) 定員 30名 時間 14:00～14:50 料金 5,600円 開催日 4/1～6/24 対象 高校生相当以上の女性 ★★★</p>	<p>⑤ レベルアップスイミング(月曜日)</p> <p>25mクロールの完泳、他の種目の習得を目指します。ポイントを獲得し、4種目の異なるレベルアップをしましょう!</p> <p>曜日 月曜(8回) 定員 30名 時間 15:00～15:50 料金 5,600円 開催日 4/1～6/24 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>⑥ ベーシック&セーフティスイミング(低学年)</p> <p>レベル別にクラスを分け、泳ぎの基礎、セルフレスキュー(自動泳)を学びます。</p> <p>曜日 曜日 満員 定員 40名 時間 時間 満員 料金 15,200円 開催日 4/1～6/24 対象 小学1～3年生 ★★★</p>
<p>⑦ ベーシック&セーフティスイミング(高学年)</p> <p>レベル別にクラスを分け、泳ぎの基礎、セルフレスキュー(自動泳)を学びます。</p> <p>曜日 月曜(8回) 定員 40名 時間 18:00～19:15 料金 15,200円 開催日 4/1～6/24 対象 小学4～6年生 ★★★</p>	<p>⑧ きれいに泳ぐ平泳ぎ New</p> <p>呼吸動作のタイミングと美しいフォームを習得し、25m以上完泳を目指します。</p> <p>曜日 火曜(12回) 定員 30名 時間 10:00～10:50 料金 8,400円 開催日 4/2～6/25 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>⑨ チャレンジバタフライ New</p> <p>クロール25m完泳できる方対象。クロールの復習とバタフライの習得を目指します。</p> <p>曜日 火曜(12回) 定員 30名 時間 11:00～11:50 料金 8,400円 開催日 4/2～6/25 対象 高校生相当以上 ★★★</p>
<p>⑩ きれいに泳ぐクロール(水曜日)</p> <p>呼吸動作のタイミングと美しいフォームを習得し、25m以上完泳を目指します。</p> <p>曜日 水曜(12回) 定員 30名 時間 10:00～10:50 料金 8,400円 開催日 4/3～6/26 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>⑪ レベルアップスイミング(水曜日)</p> <p>25mクロールの完泳、他の種目の習得を目指します。ポイントを獲得し、4種目の異なるレベルアップをしましょう!</p> <p>曜日 水曜(12回) 定員 30名 時間 11:00～11:50 料金 8,400円 開催日 4/3～6/26 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>⑫ ワンポイント4泳法(25m) New</p> <p>4泳法で25m泳げる方対象。(25mプール使用) 道具を使ってトレーニングなど、たくさん泳ぎたい人にオススメ!</p> <p>曜日 水曜(12回) 定員 30名 時間 12:00～12:50 料金 8,400円 開催日 4/3～6/26 対象 高校生相当以上 ★★★</p>
<p>⑬ スイムレッスン(水曜日)</p> <p>4泳法で25m以上の完泳を目指します。</p> <p>曜日 水曜(12回) 定員 30名 時間 13:00～13:50 料金 8,400円 開催日 4/3～6/26 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>⑭ スイムレッスン(木曜日)</p> <p>4泳法で25m以上の完泳を目指します。</p> <p>曜日 曜日 満員 定員 30名 時間 時間 満員 料金 8,400円 開催日 4/4～6/27 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>⑮ 楽しもうスイミング(木曜日)</p> <p>楽しく泳いで、25mでクロール完泳から、他種目の習得を目指します。</p> <p>曜日 曜日 満員 定員 30名 時間 時間 満員 料金 10,800円 開催日 4/4～6/27 対象 高校生相当以上 ★★★</p>
<p>⑯ チャレンジ50m New</p> <p>4泳法で25m以上泳げる方対象。(50mプール使用) 4泳法で50m完泳を目指します。</p> <p>曜日 木曜(12回) 定員 30名 時間 12:00～12:50 料金 8,400円 開催日 4/4～6/27 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>⑰ ワンポイント4泳法(50m) New</p> <p>4泳法で25m泳げる方対象。(50mプール使用) 道具を使ってトレーニングなど、たくさん泳ぎたい人にオススメ!</p> <p>曜日 木曜(12回) 定員 30名 時間 13:00～13:50 料金 8,400円 開催日 4/4～6/27 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>⑱ スイムレッスン(金曜日)</p> <p>4泳法で25m以上の完泳を目指します。</p> <p>曜日 金曜(12回) 定員 30名 時間 11:00～11:50 料金 8,400円 開催日 4/5～6/28 対象 高校生相当以上 ★★★</p>
<p>⑲ スイム&ウォーク(金曜日)</p> <p>水の特性を活かした水中運動を中心に、簡単な水泳指導を行います。</p> <p>曜日 金曜(12回) 定員 30名 時間 12:00～12:50 料金 8,400円 開催日 4/5～6/28 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>⑳ きれいに泳ぐクロール(金曜日)</p> <p>呼吸動作のタイミングと美しいフォームを習得し、25m以上完泳を目指します。</p> <p>曜日 金曜(12回) 定員 30名 時間 13:00～13:50 料金 8,400円 開催日 4/5～6/28 対象 高校生相当以上 ★★★</p>	<p>㉑ 楽しもうスイミング(金曜日)</p> <p>楽しく泳いで、25mでクロール完泳から、他種目の習得を目指します。</p> <p>曜日 金曜(12回) 定員 50名 時間 14:00～16:00 料金 10,800円 開催日 4/5～6/28 対象 高校生相当以上 ★★★</p>

【スケジュール】 ※土日・祝日・休館日の実施はありません。

月	火	水	木	金
10:00	10:00～10:50 きれいに泳ぐ平泳ぎ New	10:00～10:50 きれいに泳ぐクロール(水曜日)		
11:00	11:00～11:50 チャレンジバタフライ New	11:00～11:50 レベルアップスイミング(水曜日)	11:00～11:50 スイムレッスン木曜日	11:00～11:50 スイムレッスン金曜日
12:00	12:00～12:50 スイム&ウォーク(月曜日)/ベーシッククロール	12:00～12:50 ワンポイント4泳法(25m) New	12:00～12:50 チャレンジ50m New	12:00～14:00 楽しもうスイミング(木曜日)
13:00	13:00～13:50 New クロール・平泳ぎレッスン	13:00～13:50 スイムレッスン水曜日	13:00～13:50 New ワンポイント4泳法(50m)	12:00～12:50 スイム&ウォーク
14:00	14:00～14:50 レディーススイミング			13:00～13:50 きれいに泳ぐクロール(金曜日)
15:00	15:00～15:50 レベルアップスイミング(月曜日)			14:00～16:00 楽しもうスイミング(金曜日)
16:00	16:15～17:30 ベーシック&セーフティスイミング 低学年			
17:00				
18:00	18:00～19:15 ベーシック&セーフティスイミング 高学年			
19:00				
20:00				

対象: 高校生相当以上
 対象: 小学生
 対象: 高校生相当以上 ※当日参加型教室