


2019年度 第2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、自分にあった教室に参加しよう！ >

 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いただきます。

 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2期（10～12月）コース型教室クラス紹介】

1 スイム&ウォーク(月曜日) 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。 曜日 月曜(7回) 定員 15名 時間 12:00～12:50 料金 5,600円 開催日 10/7～12/23 講師 大石 対象 高校生相当以上 ★☆☆	2 ベーシッククロール(月曜日) 水慣れからはじめて、クロールの習得を目指します。 曜日 月曜(7回) 定員 15名 時間 12:00～12:50 料金 5,600円 開催日 10/7～12/23 講師 立川 対象 高校生相当以上 ★☆☆	3 クロール・平泳ぎレッスン(初級) クロールと平泳ぎの基礎を指導し、25m完泳を目指します。 曜日 月曜(7回) 定員 30名 時間 13:00～13:50 料金 5,600円 開催日 10/7～12/23 講師 立川・大石 対象 高校生相当以上 ★☆☆
4 レディーススイミング 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!(※レベル別にクラス分けあり) 曜日 月曜(7回) 定員 30名 時間 14:00～14:50 料金 5,600円 開催日 10/7～12/23 講師 佐藤・大兼 対象 高校生相当以上の女性 ★☆☆	5 レベルアップスイミング(月曜日) 25mクロールの完泳、他の種目の習得を目指します。(※レベル別にクラス分けあり) 曜日 月曜(7回) 定員 30名 時間 15:00～15:50 料金 5,600円 開催日 10/7～12/23 講師 佐藤・大兼 対象 高校生相当以上 ★☆☆	6 ベーシック&セーフティスイミング(1～3年生) 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。 曜日 満員 定員 40名 時間 満員 料金 13,500円 開催日 満員 講師 飯沼 ほか 対象 小学1～3年生 ★☆☆
7 ベーシック&セーフティスイミング(3～6年生) 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。 曜日 月曜(7回) 定員 40名 時間 18:00～19:15 料金 13,500円 開催日 10/7～12/23 講師 飯沼 ほか 対象 小学3～6年生 ★☆☆	8 きれいに泳ぐ平泳ぎ 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。 曜日 火曜(11回) 定員 30名 時間 10:00～10:50 料金 8,800円 開催日 10/1～12/17 講師 真澄 対象 高校生相当以上 ★☆☆	9 チャレンジバタフライ 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。 曜日 火曜(11回) 定員 30名 時間 11:00～11:50 料金 8,800円 開催日 10/1～12/17 講師 立川 対象 高校生相当以上 ★☆☆
10 きれいに泳ぐクロール(水曜日) 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。 曜日 水曜(12回) 定員 30名 時間 10:00～10:50 料金 9,600円 開催日 10/2～12/18 講師 小川・大石 対象 高校生相当以上 ★☆☆	11 レベルアップスイミング(水曜日) 25mクロールの完泳、他の種目の習得を目指します。(※レベル別にクラス分けあり) 曜日 水曜(12回) 定員 30名 時間 11:00～11:50 料金 9,600円 開催日 10/2～12/18 講師 小川・大石 対象 高校生相当以上 ★☆☆	12 ワンポイント4泳法(25m) 4泳法で25m泳げる方対象。(25mプール使用)ワンポイントの少なめの指導なので、たくさん泳ぎたい人にオススメ! 曜日 水曜(12回) 定員 30名 時間 12:00～12:50 料金 9,600円 開催日 10/2～12/18 講師 大石 対象 高校生相当以上 ★☆☆
13 スイムレッスン(水曜日) 4泳法で25m以上の完泳を目指します。(※レベル別にクラス分けあり) 曜日 水曜(12回) 定員 30名 時間 13:00～13:50 料金 9,600円 開催日 10/2～12/18 講師 野本・瀧澤 対象 高校生相当以上 ★☆☆	14 スイムレッスン(木曜日) 4泳法で25m以上の完泳を目指します。(※レベル別にクラス分けあり) 曜日 木曜(12回) 定員 30名 時間 11:00～11:50 料金 9,600円 開催日 10/3～12/19 講師 真澄・瀧澤 対象 高校生相当以上 ★☆☆	15 楽しもうスイミング(木曜日) 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。 曜日 木曜(12回) 定員 30名 時間 12:00～14:00 料金 12,000円 開催日 10/3～12/19 講師 原・相馬 対象 高校生相当以上 ★☆☆
16 チャレンジ50m クロール・平泳ぎで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。 曜日 木曜(12回) 定員 30名 時間 12:00～12:50 料金 9,600円 開催日 10/3～12/19 講師 立川・大石 対象 高校生相当以上 ★☆☆	17 ワンポイント4泳法(50m) 4泳法で25m泳げる方対象。(50mプール使用)ワンポイントの少なめの指導なので、たくさん泳ぎたい人にオススメ! 曜日 木曜(12回) 定員 30名 時間 13:00～13:50 料金 9,600円 開催日 10/3～12/19 講師 立川・大石 対象 高校生相当以上 ★☆☆	18 スイムレッスン(金曜日) 4泳法で25m以上の完泳を目指します。(※レベル別にクラス分けあり) 曜日 金曜(12回) 定員 30名 時間 11:00～11:50 料金 9,600円 開催日 10/4～12/20 講師 立川・大兼 対象 高校生相当以上 ★☆☆
19 スイム&ウォーク(金曜日) 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。 曜日 金曜(12回) 定員 15名 時間 12:00～12:50 料金 9,600円 開催日 10/4～12/20 講師 大石 対象 高校生相当以上 ★☆☆	20 ベーシッククロール(金曜日) 水慣れからはじめて、クロールの習得を目指します。 曜日 金曜(12回) 定員 15名 時間 12:00～12:50 料金 9,600円 開催日 10/4～12/20 講師 立川 対象 高校生相当以上 ★☆☆	21 チャレンジ平泳ぎ クロール25m完泳できる方対象。クロールの復習から、平泳ぎの習得を目指します。 曜日 金曜(12回) 定員 15名 時間 13:00～13:50 料金 9,600円 開催日 10/4～12/20 講師 立川 対象 高校生相当以上 ★☆☆
22 きれいに泳ぐクロール(金曜日) 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。 曜日 金曜(12回) 定員 15名 時間 13:00～13:50 料金 9,600円 開催日 10/4～12/20 講師 大石 対象 高校生相当以上 ★☆☆	23 楽しもうスイミング(金曜日) 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。 曜日 金曜(12回) 定員 50名 時間 14:00～16:00 料金 12,000円 開催日 10/4～12/20 講師 星屋 ほか 対象 高校生相当以上 ★☆☆	難易度 ★…初心者～初級者 ★★…初級者～中級者 ★★★…中級者以上 ※講師は、変更となる場合がございます。

【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	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	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(月曜日)		12:00～12:50 ワンポイント4泳法(25m)	12:00～12:50 チャレンジ50m	12:00～12:50 スイム&ウォーク(金曜日)/ベーシッククロール(金曜日)
13:00	13:00～13:50 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 ワンポイント4泳法(50m)	13:00～13:50 チャレンジ平泳ぎ/きれいに泳ぐクロール(金曜日)
14:00	14:00～14:50 レディーススイミング				14:00～16:00 楽しもうスイミング(金曜日)
15:00	15:00～15:50 レベルアップスイミング(月曜日)				
16:00					
17:00	16:15～17:30 ベーシック&セーフティスイミング 1～3年生				
18:00	18:00～19:15 ベーシック&セーフティスイミング 3～6年生				
19:00					

対象:高校生相当以上
 対象:小学生
 対象:高校相当以上
 ※当日参加人数定