



特別追加募集決定!

～令和6年12月21日(土)

令和6年度 第2期定期水泳教室

幼児クラス(50分)	定員	対象年齢	対象レベル	合格目標
幼児①クラス	8名	4歳～6歳	水が怖い、プールが初めてのお子様	・水に顔をつける、頭までもぐる ・一人で浮いて立つ
幼児②クラス	10名	令和6年度中に4歳のお誕生日を迎えるお子様は可	頭までもぐれる一人で浮いて立てるお子様	・ボビング、けのびの習得 ・板キック、面かぶりキックの習得
小学生クラス(60分)	定員	対象レベル(旭でのクラスレベル)		合格目標
初心①クラス	10名	水が苦手なお子様(初級①レベル)		ボビング10m・けのび5m・板キック7m
初心②クラス	15名	板キックで7m以上泳げるお子様(初級②レベル)		面かぶりキック7m・呼吸付き板キック25m 息継ぎなしクロール10m
初級①クラス	①② 合計 15名	息継ぎなしクロールで10m以上泳げるお子様(初級③レベル)		クロール25m・背浮き
初級②クラス		クロール25m以上泳げるお子様(初級③合格したてレベル)		背泳ぎ25m・クロール泳力UP
中級クラス	15名	クロール・背泳ぎが25m以上泳げるお子様(中級レベル)		タッチターン・平泳ぎ25m クロール50m・背泳ぎ50m
上級クラス	10名	クロール・背泳ぎ・平泳ぎが25m以上泳げるお子様(中上級レベル)		バタフライ25m・クイックターン 個人メドレー・タイムアップ
成人クラス(60分)	定員	内容		
アクア腰痛改善体操	30名	水の抵抗を活用し、水中体操などを行う60分間の水中運動プログラムです。脂肪燃焼・肩・腰・膝の痛みの改善効果も期待できます。		
ボディメイクエクササイズ		水の抵抗やリラクゼーション効果を活用し、全身の柔軟性を高め、引き締まった身体を目指す60分間の水中運動プログラムです。		
アクアエクササイズ		水の抵抗を活用し、音楽に合わせた有酸素運動の60分間の水中運動プログラムです。ハードに動きたい方にもオススメ!		
アクアコアトレーニング		脂肪燃焼を行いながらお腹周りのトレーニングを中心とした45分間の水中運動プログラムです。お腹まわりを引き締めたい方にもオススメ!		
初心クラス	18名	水泳の基礎を練習し、クロール習得を目標とします。		
初級クラス		クロールの息継ぎを習得し、クロールと背泳ぎを25m泳ぐことを目標とします。		
中級クラス		平泳ぎ・バタフライの習得とともに、長い距離を泳ぐ泳力を付けることを目標とします。		
上級クラス		4泳法のフォーム矯正や泳力アップを目標とします。		
中上級クラス		中級から上級へのステップアップを目指すクラスです。		
合同クラス		対象レベルの方が一緒に練習します。		
シニア 初心・初級合同		水泳が久しぶり、クロールにチャレンジしたい、など65歳前後の体力に不安のある方におすすめです。		
シニア初級		クロールの泳ぎ方の基礎や体の使い方を1からじっくりと学び、25mクロールで泳ぐ事を目標とします。		
シニア中級		背泳ぎや平泳ぎの基礎や体の使い方を1からじっくりと学び、25m泳ぐことを目標とします。		
シニア中上級		バタフライの基礎や体の使い方を1からじっくりと学び、25m泳ぐことを目標とします。		
小中学生合同	定員	内容		
上級クラス	20名	小中学生合同でバタフライの習得や個人メドレー、4泳法の泳力アップを目標とし練習します。小学生の上級クラスと中学生の上級レベルの合同です。振替は小学生は小学生クラス、中学生は成人クラスへの予約となります。		

旭プール長期休館・・・でも教室に通えます！

子どもクラス追加新設！

抽選で落選した方も通えるチャンスです！

【申込方法】

掲示開始日より窓口もしくは施設へお電話で先着順にてお申しいただけます。
メールでのお申込はできません。

【教室受講料】

※受講料は**申込時～初回受講日までにお支払い**となります。

- 水中運動教室(成人) …… ￥14,300(全11回)
- 水泳教室(成人・子ども) …… ￥13,200(全11回)

【受講期間】

9月30日(月) ～ 12月21日(土)

- 開催期間は第2期定期水泳教室の日程と同じです。
- 第2期定期水泳教室はすでに始まっているため、新設されたクラスとすでに開催されているクラスの練習の進み具合に差ができるため内容が多少異なる場合があります。振替の際はご注意ください。
テストタイミングや合格基準は定期教室と同じです。
- 空きのあるクラスへのお申込も可能です。

◎ 教室を申込される場合の注意事項

- ・教室受講料納付後の返金はできませんので、予めご了承ください。
- ・申込後のクラス変更はできません。受講レベルをよく確認のうえ、申込ください。
- ・教室をお休みした場合、同レベルの教室であれば振替可能です。(3回まで)
振替の予約を頂いた時点で振替1回分消化となります。変更や取消はできません。
振替をしたい日にちの前日までに電話か窓口にて予約をしてください。
- ・盗難防止のためロッカーには必ず鍵を掛けてください(50円玉1枚)。
- ・小学生からは生徒自身の性別の更衣室を使用してください。
- ・靴袋をご持参ください。

◎個人情報の取り扱いに関して

- ・個人情報の利用目的
ご記入いただいた個人情報は、教室の参加者の把握、参加者への緊急の連絡等に使用し、その他の目的には使用しません。
- ・個人情報の第三者提供について
法令等の規定に基づく場合及び保険の申請の場合に限り第三者へ提供する場合があります。
それ以外で、本人の同意を得ることなく外部に提出致しません。
- ・個人情報をご提供いただかない場合、教室に応募できない場合があります。

事業者の名称:株式会社 ウエルネスサポート

都筑プール
アクセス
住所
電話
ホームページ
Twitter

横浜市営地下鉄「都筑ふれあいの丘駅」から徒歩で約2分
横浜市都筑区葛が谷2-2
045-941-8385
<https://www.tsudukipool-yps.com>
@Tsuduki_Pool



☆教室日程☆

塗りつぶしの日が教室開催日です

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

11月

日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

※11/4(月)は祝日ですが教室開催します

10月

日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

月・火曜日全13回 その他曜日全15回

※教室休講日があります。

☆教室時間割☆

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
25mプール	児童プール	25mプール	児童プール	25mプール	児童プール	25mプール	児童プール	25mプール	児童プール	25mプール	児童プール
10:00 OPEN											
アクア エクササイズ 10:20~11:20	成人 中級 10:20~11:20	成人 中級 10:20~11:20	成人 中級 10:20~11:20	成人 中級 10:20~11:20	成人 中級 10:20~11:20	アクア エクササイズ 10:20~11:20	成人 上級 10:20~11:20	アクア エクササイズ 10:20~11:20	成人 上級 10:20~11:20	成人 上級 10:20~11:20	アクア エクササイズ 10:20~11:20
コアトレーニング 11:35~12:20	成人 中級 11:30~12:30	成人 初級 11:30~12:30	成人 初級 11:30~12:30	成人 初級 11:30~12:30	成人 初級 11:30~12:30	コアトレーニング 11:35~12:20	成人 初級 11:30~12:30	成人 初級 11:30~12:30	成人 初級 11:30~12:30	成人 初級 11:30~12:30	コアトレーニング 11:35~12:20
シニア 初級・初級合同 12:40~13:40	成人 初級 12:40~13:40	成人 初級 12:40~13:40	成人 初級 12:40~13:40	成人 初級 12:40~13:40	成人 初級 12:40~13:40	シニア 初級 12:40~13:40	成人 中級 12:40~13:40	成人 中級 12:40~13:40	成人 中級 12:40~13:40	成人 中級 12:40~13:40	シニア 初級・初級合同 12:40~13:40
シニア 中上級 13:50~14:50	成人 中上級 13:50~14:50	成人 中上級 13:50~14:50	成人 中上級 13:50~14:50	成人 中上級 13:50~14:50	成人 中上級 13:50~14:50	シニア 中上級 13:50~14:50	ボタニマイク エクササイズ 13:50~14:50	シニア 中級 13:50~14:50	シニア 中級 13:50~14:50	シニア 中級 13:50~14:50	シニア 中級 13:50~14:50
初級①② 初級①② 16:15~17:15	初級①② 16:15~17:15	初級①② 16:15~17:15	初級①② 16:15~17:15	初級①② 16:15~17:15	初級①② 16:15~17:15	初級①② 初級①② 16:15~17:15	初級①② 初級①② 16:15~17:15	初級①② 初級①② 16:15~17:15	初級①② 初級①② 16:15~17:15	初級①② 初級①② 16:15~17:15	初級①② 初級①② 16:15~17:15
初級①② 中級 17:30~18:30	初級①② 17:30~18:30	中級 17:30~18:30	中級 17:30~18:30	中級 17:30~18:30	中級 17:30~18:30	初級①② 中級 17:30~18:30	初級①② 中級 17:30~18:30	初級①② 中級 17:30~18:30	初級①② 中級 17:30~18:30	初級①② 中級 17:30~18:30	初級①② 中級 17:30~18:30
成人 中級・上級合同 18:45~19:45	成人 中級 18:45~19:45	成人 初級・中級合同 18:45~19:45	成人 初級・中級合同 18:45~19:45	成人 初級・中級合同 18:45~19:45	成人 初級・中級合同 18:45~19:45	成人 中級 18:45~19:45	成人 中級 18:45~19:45	成人 中級 18:45~19:45	成人 中級 18:45~19:45	成人 中級 18:45~19:45	成人 中級・初級合同 18:45~19:45
20:00 CLOSE											