



令和6年12月18日(水)~12月27日(金)

成人冬の ワンポイント水泳教室



開催日時

♪水中運動♪	定員数	対象
ボディメイクエクササイズ	25名	メリハリのある身体を目指したい方(60分)
アクアエクササイズ	25名	しっかりと有酸素運動をしたい方(60分)
アクアコアトレーニング	25名	有酸素運動+下半身の筋力強化したい方(45分)
【復活!】 アクトレ! Withミット	25名	水の抵抗を強め、ハードに動きたい方(45分)

12/18(水)	12/19(木)	12/20(金)
【撮影指導つき】 平泳ぎ中級 10:20-11:20	4泳法泳力向上 10:20-11:20	アクアエクササイズ 10:20-11:20
クロール・背泳ぎ中級 11:30-12:30	【撮影指導つき】 クロール初級 11:30-12:30	アクトレ! Withミット 11:35-12:20
	バタフライ中級 12:40-13:40	クロール・背泳ぎ初級 12:40-13:40
【撮影指導つき】 背泳ぎ初級 13:50-14:50		平泳ぎ初級 13:50-14:50
バタフライ初級 18:45-19:45	【撮影指導つき】 4泳法泳力向上 18:45-19:45	

水泳教室	定員数	対象
成人クロール初級	15名	クロールの正しいフォームや呼吸を習得したい方
成人背泳ぎ初級	15名	背泳ぎの正しいフォームを習得したい方
成人クロール・背泳ぎ初級	15名	クロールと背泳ぎの正しいフォームを習得したい方
成人平泳ぎ初級	15名	平泳ぎの正しいフォームを習得したい方
成人バタフライ初級	15名	バタフライの正しいフォームを習得したい方
成人クロール・背泳ぎ中級	15名	クロール・背泳ぎのフォーム改善を目指したい方
成人平泳ぎ中級	15名	平泳ぎのフォーム改善や泳力アップを目指したい方
成人バタフライ中級	15名	バタフライのフォーム改善で疲れない泳ぎを目指したい方
4泳法泳力向上	15名	4泳法の泳力向上を目指したい方(小学生も参加可能)

12/23(月)	12/25(水)	12/26(木)	12/27(金)
アクアエクササイズ 10:20-11:20	平泳ぎ中級 10:20-11:20	【撮影指導つき】 4泳法泳力向上 10:20-11:20	アクアエクササイズ 10:20-11:20
アクアコアトレーニング 11:35-12:20	【撮影指導つき】 クロール・背泳ぎ中級 11:30-12:30	クロール初級 11:30-12:30	アクトレ! Withミット 11:35-12:20
【撮影指導つき】 クロール初級 12:40-13:40	【イベント】 超える自分の壁! タイム測定会 12:40-13:40	【撮影指導つき】 バタフライ中級 12:40-13:40	【撮影指導つき】 クロール・背泳ぎ初級 12:40-13:40
バタフライ初級 13:50-14:50	背泳ぎ初級 13:50-14:50	ボディメイク エクササイズ 13:50-14:50	【撮影指導つき】 平泳ぎ初級 13:50-14:50
【撮影指導つき】 4泳法泳力向上 18:45-19:45	【撮影指導つき】 バタフライ初級 18:45-19:45	【イベント】 全世代挑戦! クロール100本勝負 18:40-19:45	

【特別開催!】
撮影指導つき成人水泳教室
※開催クラスは日程表を
ご確認ください。



水泳教室開催中に水上から動画を撮影し、動画を確認しながらワンポイントアドバイスをを行います。(1~2分程度)自分の泳ぎを違う視点でみる事ができる貴重な体験。データ受取は別途料金がかかりますが、アドバイスのみなら通常の教室料金で受講できます!
※撮影指導担当・三島

特別イベント	対象 (小学生以上)	定員数	内容
超える自分の壁! 25mタイム測定会	25m 完泳できる方	-	25mのタイム測定を行います。泳法は問いません。当日突然の参加も大歓迎! 入場料で参加できます!
全世代挑戦! クロール100本勝負	体力のある方 挑戦したい方	12名	年末泳ぎ納めとして25mクロールを100本1時間かけて泳ぎます。参加料: ¥1,200



令和6年12月18日(水)～12月27日(金)

開催日時

子ども冬のワンポイント水泳教室



幼児教室	定員	対象年齢	対象
水慣れクラス[50分] (幼児①レベル)	6名	4歳～6歳 <small>令和6年度中に4歳の誕生日を迎えるお子様は可</small>	はじめて水泳教室に通うお子さまや水に顔を付けるのが苦手なお子さま
練習クラス[50分] (幼児②レベル)	8名		ポビング、けのび、ビート板キックを習得したいお子さま
チャレンジクラス[60分] (25mプールでの開催)	6名		小学生クラスへ申込み前に25mプールでポビングやけのびを体験したいお子さまや、飛び級(幼児②から初心②)の修了証をもらったお子さま

小学生教室	定員	対象
はじめて水泳	10名	はじめて水泳教室に通うお子さまや水に顔を付けることが苦手なお子さま
10mクロール	10名	進むキックやクロールの腕回しを習得したいお子さま
クロール25m	15名	クロールの呼吸と25m完泳を目指したいお子さま
背泳ぎ&平泳ぎキック強化	15名	背泳ぎと平泳ぎのキックを強くしたいお子さま
平泳ぎ&バタフライ	15名	平泳ぎ・バタフライで25m完泳を目指したいお子さま
4泳法泳力向上(成人合同クラス)	15名	4泳法の泳力向上を目指したいお子さま(成人の生徒と一緒に練習をするため、4泳法が完泳できるお子様が対象となります)

特別イベント	対象(小学生以上)	定員数	内容
超えろ自分の壁！ 25mタイム測定会	25m完泳できる方	-	25mのタイム測定を行います。泳法は問いません。当日突然の参加も大歓迎！入場料金で参加できます！
全世代挑戦！ クロール100本勝負	体力のある方 挑戦したい方	12名	年末泳ぎ納めとして25mクロールを100本1時間かけて泳ぎます。 参加料：¥1,200

クラス・時間				
12/18(水)		水慣れ・練習 15:10-16:00	水慣れ・練習 16:10-17:00	
		チャレンジクラス 15:00-16:00	はじめて水泳 10mクロール 16:15-17:15	クロール25m 17:30-18:30
12/19(木)	4泳法泳力向上 10:20-11:20	水慣れ・練習 15:10-16:00	水慣れ・練習 16:10-17:00	はじめて水泳 10mクロール 平泳ぎ&バタフライ 17:30-18:30
		チャレンジクラス 15:00-16:00	はじめて水泳 10mクロール クロール25m 16:15-17:15	4泳法泳力向上 18:45-19:45
12/20(金)		水慣れ・練習 15:10-16:00	水慣れ・練習 16:10-17:00	
		チャレンジクラス 15:00-16:00	はじめて水泳 10mクロール 背&平泳ぎキック強化 16:15-17:15	クロール25m 平泳ぎ&バタフライ 17:30-18:30
12/23(月)		水慣れ・練習 15:10-16:00	水慣れ・練習 16:10-17:00	クロール25m 平泳ぎ&バタフライ 17:30-18:30
		チャレンジクラス 15:00-16:00	はじめて水泳 10mクロール 16:15-17:15	4泳法泳力向上 18:45-19:45
12/25(水)	【イベント】 超えろ自分の壁 タイム測定会 12:40-13:40	水慣れ・練習 15:10-16:00	水慣れ・練習 16:10-17:00	
			クロール25m 16:15-17:15	平泳ぎ&バタフライ 17:30-18:30
12/26(木)	4泳法泳力向上 10:20-11:20	水慣れ・練習 15:10-16:00	水慣れ・練習 16:10-17:00	クロール25m 平泳ぎ&バタフライ 17:30-18:30
		チャレンジクラス 15:00-16:00	はじめて水泳 10mクロール 16:15-17:15	【イベント】全世代挑戦！ クロール100本勝負 18:40-19:45
12/27(金)		水慣れ・練習 15:10-16:00	水慣れ・練習 16:10-17:00	
			はじめて水泳 10mクロール 16:15-17:15	クロール25m 背&平泳ぎキック強化 17:30-18:30

次のクラスの予習、復習、悩みの解決に！
予定に合わせて申込できます！

【1次申込について】

令和6年12月15日(日)12:00～

《先着順で受付》

※申込用紙に記入の上受付にお持ちください。

【2次募集について】

12月16日(月)～教室当日まで、空きのあるクラスは窓口またはお電話にてお申込みいただけます。

※クローズのクラスがある可能性がありますので、お申込みの前に空き状況をご確認ください。

【教室・イベント受講料】

※受講料は1次、2次申込ともに**教室当日**までにお支払ください。

成人水中運動教室(1回)	・・・¥1,300
成人・子ども水泳教室(1回)	・・・¥1,200
撮影指導つき水泳教室(1回)	・・・¥1,200
撮影データ受取(USB持参)	・・・¥1,500

◎ 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。
- ・受講料支払い後のクラス変更はできませんので、受講レベルをよく確認のうえお申してください。
- ・教室開催前日までに申込者がいない場合、教室はクローズとなります。
- ・**振替制度はありません。**
- ・ロッカー使用(50円/1回)盗難防止のため必ず鍵を掛けてください。
- ・チャレンジクラス参加のお子さまは集合場所が異なります。ご注意ください。
また、トイレはお子さまご自身でできるようご指導をお願いします。
- ・年齢を問わず、更衣室でお着替えをお願いします。ロビーでの更衣はご遠慮ください。
- ・靴袋を持参ください。
- ・教室前後でプールの利用が可能です。教室開始時間までに集合場所へお集まりください。
- ・教室参加をキャンセル、欠席する場合には施設までご連絡をお願いします。
- ・撮影指導つき水泳教室にてデータ受取をご希望の場合、撮影指導者の都合により、当日にデータのお渡しができない可能性があります。

◎ 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-yeps.com>

@Tsuduki.Pool

