



令和7年度 夏期 成人ワンポイント水泳教室

開催日時



お試ししやすい1回教室☆お好みの時間と曜日を選べます♪

♪ 水中運動♪	定員 ~8/8	定員 8/25~	対象
アクアエクササイズ	25名	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	25名	有酸素運動+脂肪燃焼したい方(45分)
アクトレ! Withミット	25名	25名	ハードに運動したい方(45分)
アクア腰痛改善体操	10名	25名	肩こり・腰痛の悩みを改善したい方(60分)
ボディメイクエクササイズ	10名	25名	メリハリのある身体を目指したい方(60分)

水泳教室	定員 ~8/8	定員 8/25~	対象
クロール基礎	10名	18名	クロールの基礎を学びたい方
背泳ぎ25m	10名	18名	背泳ぎで25m完泳を目指したい方
平泳ぎ25m	10名	18名	平泳ぎで学び25m完泳を目指したい方
バタフライ25m	10名	18名	バタフライで25m完泳を目指したい方
クロール25m	10名	18名	クロールで25m完泳を目指したい方
クロール泳力アップ	8名	15名	フォーム改善・泳力アップをしたい方
背泳ぎ泳力アップ	8名	15名	フォーム改善・泳力アップしたい方
平泳ぎ泳力アップ	8名	15名	フォーム改善・泳力アップしたい方
バタフライ泳力アップ	8名	15名	フォーム改善・泳力アップしたい方
長距離クロール	8名	15名	クロールで100m以上泳ぐことを目指したい方
4泳法泳力向上	8名	15名	4泳法の総合的な泳力向上を目指したい方 ※8/25~9/5まで小学生も合同

【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
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こと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

クラス	曜日	時間	開催日				
アクア エクササイズ	月	10:20~11:20	7/28	8/4	8/18	8/25	
	金	10:20~11:20	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5
アクアコア トレーニング	月	11:35~12:20	7/28	8/4	8/18	8/25	
	金	11:35~12:20	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5
アクア 腰痛改善体操	水	12:40~13:40	7/30	8/6	8/20		
	木	13:50~14:50	7/31	8/7	8/21	8/28	
クロール基礎	月	12:40~13:40	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1
	水	13:50~14:50	7/30	8/6	8/20	8/27	
クロール25m	水	18:45~19:45	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3
	金	12:40~13:40	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5
背泳ぎ25m	金	13:50~14:50	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5
	月	13:50~14:50	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1
平泳ぎ25m	火	18:45~19:45	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2
	水	11:30~12:30	7/30	8/6	8/20	8/27	
バタフライ25m	火	13:50~14:50	7/29	8/5	8/19	8/26	
	木	11:30~12:30	7/31	8/7	8/21	8/28	
クロール 泳力アップ	火	11:30~12:30	7/29	8/5	8/19	8/26	
	木	10:20~11:20	7/31	8/7	8/21	8/28	
背泳ぎ 泳力アップ	木	18:45~19:45	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4
	火	10:20~11:20	7/29	8/5	8/19	8/26	
平泳ぎ 泳力アップ	木	12:40~13:40	7/31	8/7	8/21	8/28	
	火	12:40~13:40	7/29	8/5	8/19	8/26	
バタフライ 泳力アップ	月	18:45~19:45	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1
	水	10:20~11:20	7/30	8/6	8/20	8/27	
長距離クロール	金	18:45~19:45	8/29	9/5			
	月	18:45~19:45	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1
4泳法泳力向上	水	10:20~11:20	7/30	8/6	8/20	8/27	
	金	18:45~19:45	8/29	9/5			



※太枠の日付が撮影指導つき教室です。
中学生からシニアまで、ご参加お待ちしております!

【1次募集について】

令和7年7月13日(日)12:00～受付窓口にて**先着順**で受付いたします。
電話での受付はいたしません。

【2次募集について】

令和7年7月14日(月)11:00～教室当日まで
施設窓口へ申込用紙をお出しいただくか、お電話でも申込いただけます。
※前日15:00までに申込者がいない場合は教室がクローズとなり、
当日申込はできません。

【募集における注意事項】

ワンポイント短期教室の全日程のお申込みができます。
子ども短期教室・子どもワンポイント教室とは申込方法や日程が異なります。

【教室受講料】 受講料は教室開始前までにお支払いください

水中運動教室(1回)……………¥1,300

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)……受講料プラス¥300

撮影指導つき水泳教室にてデータ受取をご希望の場合は、
USBのお渡しは受講日の翌日以降となります。

◎ 教室を申込される場合の注意事項

- ・教室受講料納付後のクラス変更、キャンセル、返金はできません。
予めご了承ください。
- ・受講レベルをよく確認のうえ、申込ください。
- ・開催前日15:00までに申込者がいない場合、教室はクローズとなります。
クローズが決定した時点で館内掲示、X(旧Twitter)でお知らせします。
- ・振替制度はありません。
当日欠席した場合、チケットは施設利用券としてご利用ください。
- ・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。
- ・靴袋をご持参ください。
- ・教室専用コースは人数や日程によって異なります。

◎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-yps.com>
@Tsuduki_Pool

