

# 平成29年度 東綾瀬公園 温水プール教室のご案内

## スイミングプール（温水プール 25mX6コース）

教室名	曜日	時間	期	開催日	回数	受講料 (保険代金)	受付日	定員	内容	申込方法
バタフライ・平泳ぎ 初級	月	11:30~ 12:20	1期	4/3・17・24、5/1・15	5	3,300円	2/26	10名	対象：16歳以上 背泳ぎ、クロールで25m以上泳げる方を対象に、泳ぎを改善しながら平泳ぎ・バタフライの泳法を習得します。	
			2期	5/22・29、6/5・19・26	5	3,300円	3/26			
成人水泳教室 初級	月	12:30~ 13:20	1期	4/3・17・24、5/1・15	5	3,300円	2/26	10名	対象：16歳以上 はじめての方から水なれ、板キック、クロール・背泳ぎを習得します。	
			2期	5/22・29、6/5・19・26	5	3,300円	3/26			
元気いきいき 水中運動	月	13:30~ 14:20	1期	4/3・17・24、5/1・15	5	3,300円	2/26	15名	対象：50歳以上 水中ウォーキングを中心としてストレッチや用具を使っ ての簡単な水中トレーニングを行います。	
			2期	5/22・29、6/5・19・26	5	3,300円	3/26			
4〜7歳児水泳教室 浮きパタ足	月	15:30~ 16:20	1期	4/3・17・24、5/1・15	5	4,150円	2/26	10名	対象：4〜7歳児（小学1年生） 水慣れ、もぐり、浮き身からキックの基本動作を練習し ます。	
			2期	5/22・29、6/5・19・26	5	4,150円	3/26			
小学生水泳教室 クロール基礎・ 背泳ぎキック	月	16:30~ 17:20	1期	4/3・17・24、5/1・15	5	4,150円	2/26	10名	対象：小学生 一人で伏せ浮きや背浮きを安定して出来るようにし、 キックを強化しながら呼吸無クロール10m、背泳ぎ キック10mを目標とします。	
			2期	5/22・29、6/5・19・26	5	4,150円	3/26			
小学生水泳教室 呼吸付クロール・ 背泳ぎ	月	17:30~ 18:20	1期	4/3・17・24、5/1・15	5	4,150円	2/26	10名	対象：小学生 呼吸無クロール10m出来る方が対象で、呼吸なしク ロールと背泳ぎキックを強化しながら、呼吸付きク ロール25m、背泳ぎ25mを目標とします。	
			2期	5/22・29、6/5・19・26	5	4,150円	3/26			
成人水泳教室 初級・中級	月	18:30~ 19:20	1期	4/3・17・24、5/1・15	5	3,300円	2/26	15名	対象：16歳以上 初級：水なれ、板キック、クロール・背泳ぎの泳ぎを習得 します 中級：平泳ぎ・バタフライの泳法を習得します。	
			2期	5/22・29、6/5・19・26	5	3,300円	3/26			
水中ウォーキング (足立区水泳連盟共催事業)	火	11:30~ 12:20	1期	4/11・18・25、5/2・9・16	6	4,080円	2/26	30名	対象：16歳以上 水中運動は陸上と異なった水の特性があり全体的な運動 がで、誰でも無理なく気軽に親しむことができて腰痛予 防にも最適です。	
			2期	5/23・30、6/6・20・27、7/4	6	4,080円	3/26			
はじめてクロール	火	12:30~ 13:20	1期	4/11・18・25、5/2・9・16	6	3,960円	2/26	10名	対象：16歳以上 泳げない方から水なれ、キック、プル、呼吸動作などの 基礎をゆっくり無理なく習得していきま。かなづら の方も大丈夫!	
			2期	5/23・30、6/6・20・27、7/4	6	3,960円	3/26			
クロール初級	火	13:30~ 14:20	1期	4/11・18・25、5/2・9・16	6	3,960円	2/26	10名	対象：16歳以上 クロールに自信がない方へのステップアップ教室です。 キック・プル・リカバリー等の技術向上を目指します。	
			2期	5/23・30、6/6・20・27、7/4	6	3,960円	3/26			
初級スイム &水中ウォーク	火	14:30~ 15:20	1期	4/11・18・25、5/2・9・16	6	3,960円	2/26	10名	対象：16歳以上 どなたでも楽しく出来る水中ウォーキングと「水泳 も練習したい」という方のための初心者向け教室です。	
			2期	5/23・30、6/6・20・27、7/4	6	3,960円	3/26			
初級・中級水泳教室 (足立区水泳連盟共催事業)	水	11:30~ 12:20	1期	5/17・24・31、6/7・21・ 28	6	4,080円	3/26	20名	対象：16歳以上。 初級・中級者を対象に水泳技術を身につけ、水の事故防 止、健康増進、仲間づくりに楽しみながら参加できま す。	
はつらつ教室	木	13:00~ 14:20	1期	4/13・20・27、5/11・18・ 25、6/1・8 *4/13・6/1は体力測定を行う為、 プールでのトレーニングはありません	8	無料	2/26	20名	対象：65歳以上で足立区在住の方。要介護・要支援の 認定を受けていない方。 水の特性を活かした水中でできる手軽な運動・水中 ウォーキング等を行います。	
はじめて平泳ぎ	金	13:30~ 14:20	1期	4/7・14・21・28、5/12・19	6	3,960円	2/26	10名	対象：16歳以上。クロール15m泳げる方。 平泳ぎキック、プル、呼吸動作などの基礎をゆっくり無 理なく習得していきま。	
			2期	5/26、6/2・9・23・30、7/7	6	3,960円	3/26			
成人水泳教室 中級・上級	金	14:30~ 15:20	1期	4/7・14・21・28、5/12・19	6	3,960円	2/26	10名	対象：16歳以上 クロール・背泳ぎ25m以上泳げる方を対象に泳ぎを改 善しながら、平泳ぎ・バタフライの泳法を習得します。	
			2期	5/26、6/2・9・23・30、7/7	6	3,960円	3/26			
親子水遊び教室 (足立区水泳連盟共催事業)	土	11:30~ 12:20	1期	5/13・27、6/3・10・24	5	4,350円	3/26	20組	対象：2歳以上の未就学児と親 親子で楽しく水慣れとスキンシップを取っていきま。 (オムツが取れている子対象)	
3・4歳児水泳教室	土	12:30~ 13:20	1期	4/1・8・22・29、5/6	5	4,150円	3/10 締切	15名	対象：3歳・4歳の未就学児 参加者同士のコミュニケーションを図り、水遊びを中心 に水なれを行い、水への恐怖心をなくすように指導しま す。	
			2期	5/13・27、6/3・10・24	5	4,150円	4/10 締切			
4〜6歳児水泳教室 A:水慣れ	土	14:30~ 15:20	1期	4/1・8・22・29、5/6	5	4,150円	3/10 締切	15名	対象：4歳・5歳・6歳の未就学児 参加者同士のコミュニケーションを図り、水遊びを中心 に水なれを行い、水への恐怖心をなくすように指導しま す。	
			2期	5/13・27、6/3・10・24	5	4,150円	4/10 締切			
4〜6歳児水泳教室 浮きパタ足B	土	B14:30 ~15:20	1期	4/1・8・22・29、5/6	5	4,150円	3/10 締切	20名	対象：4歳・5歳・6歳の未就学児 1人での浮き身を復習しながら顔付けキック等のキック 動作ができるようにします。	
			2期	5/13・27、6/3・10・24	5	4,150円	4/10 締切			
小学生 浮きパタ足	土	15:30~ 16:20	1期	4/1・8・22・29、5/6	5	4,150円	2/26	15名	対象：小学生 初めての方から水慣れ、顔つけ、もぐり、浮き身、キッ ク練習などを中心として水泳の基礎を習得します。	
			2期	5/13・27、6/3・10・24	5	4,150円	3/26			
小学生 呼吸無クロール	土	15:30~ 16:20	1期	4/1・8・22・29、5/6	5	4,150円	2/26	15名	対象：小学生 一人で浮き身、パタ足5m以上ができる方が対象で、呼 吸無クロール10m目標とします。	
			2期	5/13・27、6/3・10・24	5	4,150円	3/26			

## スイミングプール（温水プール 25mX6コース）

教室名	曜日	時間	期	開催日	回数	受講料 (保険代金)	受付日	定員	内容	申込方法
小学生 背泳ぎ・平泳ぎキック A・B	土	A:16:30 ~17:20 B:17:30 ~18:20	1期	4/1・8・22・29、5/6	5	4,150円	2/26	15名	対象：小学生 背面キックから始め、背泳ぎ25mを目指します。また、平 泳ぎのキック練習も出来ます。	
			2期	5/13・27、6/3・10・24	5	4,150円	3/26			
小学生 呼吸付クロール A・B	土	A:16:30 ~17:20 B:17:30 ~18:20	1期	4/1・8・22・29、5/6	5	4,150円	2/26	15名	対象：小学生 呼吸無クロール10m以上出来る方が対象で、呼吸付ク ロール25m目標とします。	
			2期	5/13・27、6/3・10・24	5	4,150円	3/26			
小・中学生水泳教室 上級	土	18:30~ 19:20	1期	4/1・8・22・29、5/6	5	4,150円	2/26	10名	対象：小・中学生 バタフライ・平泳ぎの習得を目指します。また、4種目の スピードやスタミナアップを目的としたコースです。	
			2期	5/13・27、6/3・10・24	5	4,150円	3/26			

## 2Fフロア（体育・健康体操）

教室名	曜日	時間	期	開催日	回数	受講料 (保険代金)	受付日	定員	内容	申込方法
子どもリトミック月曜	月	10:00~ 10:45	1期	4/17・24、5/1・15	4	4,200円	2/26	12組	対象：1歳3ヶ月~3歳の子と親 音楽に合わせて走ったり、歩いたり、体を動かします。 手遊び、ふれあい遊び、季節の歌を歌ったりしていきます。	
			2期	5/22・29、6/5・19	4	4,200円	3/26			
			3期	6/26、7/3・24・31	4	4,200円	4/26			
50歳からの 貯筋体操A・B・C	火	A10:20 ~11:10 B11:20 ~12:10 C13:30 ~14:20	1期	4/11・18・25、5/2・9	5	2,250円	2/26	13名	対象：50歳以上 中高年者向けの軽い筋力トレーニングとストレッチを中心 に行う筋力貯蓄運動。運動不足や老化による筋力低下を改 善し、転倒による骨折等を予防します。	
			2期	5/16・23・30、6/6・20	5	2,250円	3/26			
			3期	6/27、7/4・11・18・25	5	2,250円	4/26			
親子ふれあい遊び	水	10:00~ 10:45	1期	4/5・12・19・26	4	3,320円	2/26	12組	対象：6ヶ月~1歳3ヶ月の子と親 音楽に合わせて走ったり、歩いたり、体を動かします。 手遊び、ふれあい遊び、季節の歌を歌ったりしていきま す。	
			2期	5/10・17・24・31	4	3,320円	3/26			
			3期	6/7・21・28、7/5	4	3,320円	4/26			
子どもリトミック水曜	水	11:00~ 11:45	1期	4/5・12・19・26	4	4,200円	2/26	12組	対象：1歳3ヶ月~3歳の子と親 音楽に合わせて走ったり、歩いたり、体を動かします。 手遊び、ふれあい遊び、季節の歌を歌ったりしていきま す。	
			2期	5/10・17・24・31	4	4,200円	3/26			
			3期	6/7・21・28、7/5	4	4,200円	5/26			
50歳からの 貯筋体操A・B	金	増9:20~ 10:10 A10:20 ~11:10 B11:20 ~12:10	1期	4/14・21・28、5/12・19	5	2,250円	2/26	13名	対象：50歳以上 中高年者向けの軽い筋力トレーニングとストレッチを中心 に行う筋力貯蓄運動。運動不足や老化による筋力低下を改 善し、転倒による骨折等を予防します。	
			2期	5/26、6/2・9・23・30	5	2,250円	3/26			
			3期	7/7・14・21・28、8/4	5	2,250円	5/26			

## 1回参加型教室（当日受付）

教室名	曜日	時間	開催日	定員	受講料 (保険代金)	内容	申込方法
マスターズ 水泳教室	月	19:30~ 20:30	4/3・17・24、5/1・15・22・ 29、6/5・19・26	15名	660円/回	参加登録制。 16歳以上で、25m以上泳げる方を対象。4泳法の泳力アップと技術の習得を 目指します。	
ポールでストレッチ	水	13:30~ 14:10	4/12・26、5/10・24、6/7・ 21、7/5・19	8名	500円/回	参加登録制。 35歳以上の方対象。ポールに乗って、背骨まわりの筋肉を緩め身体をほくし ます。身体のこりやばりを和らげ、身体を本来あるべき状態に戻します。	
アクア エクササイズ	木	11:20~ 12:20	4/13・20・27、5/11・18・25、 6/1・8・22・29、7/6・13	30名	一般 660円/回 高障 465円/回	参加登録制。 対象：16歳以上 音楽に合わせて楽しく動きましよう。泳げない方でもできます。	
無料ワンポイント レッスン	木・ 金	10:00~ 11:20	4/13・14・20・21・27・28、 5/11・12・18・19・25・26、 6/8・9・22・23・29・30	-	利用料 のみ	対象：どなたでも。小学3年生以下は保護者同伴。未就学の方はご参加いただけませ ん。 初心者から四泳法のワンポイント指導。水中ウォーキング、ターン、手の動作、呼 吸の動作等、悩みのご相談をお受けします。お気軽にオレンジ帽子着用の指導員に 声を掛けてください。	
スキルアップレッスン	土	18:30~ 19:20	4/1・8、5/6・27、6/3・10	10名	660円/回	参加登録制。 背泳ぎ、クロール、平泳ぎ、バタフライで25m以上泳げる方を対象に、種目 別にきれいに泳げるよう技術の向上を図ります。	
パークで筋トレ	日	10:00~ 11:00	4/2・16、5/7・21、6/4・18、 7/2・16	-	無料	対象：概ね65歳以上 ストレッチ、筋力向上トレーニング、ウォーキング、コーディネーショント レーニング、健康管理相談など。	

## 1回参加型教室（事前受付）

教室名	曜日	時間	開催日	定員	受講料 (保険代金)	内容	申込方法
楽しく踊ろう! ZUMBA	土	10:30~ 11:30	4/1・8・22・29、5/6・13・27、 6/3・10・24、7/1・8・22・29、 8/5・12・26	9名	810円/回	対象：16歳以上 形にこだわることなく自分のスタイルで楽しめます。サルサやラテン系ダン スも取り入れているので、脚やヒップが気になる方におススメのフィットネ スです!	

上記等の教室募集要項は、諸事情の都合で変更する場合があります。予めご了承ください。