

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
ハタフライ・平泳ぎ 初級	月	11:30~ 12:20	3期	9/25、10/2・16・23・30	5	3,300円	7/26	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・ハタフライの泳法を習得します。	
			4期	11/6・20・27、12/4・18	5	3,300円	9/26			
成人水泳教室 初級	月	12:30~ 13:20	3期	9/25、10/2・16・23・30	5	3,300円	7/26	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。	
			4期	11/6・20・27、12/4・18	5	3,300円	9/26			
元気いきいき 水中運動	月	13:30~ 14:20	3期	9/25、10/2・16・23・30	5	3,300円	7/26	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。	
			4期	11/6・20・27、12/4・18	5	3,300円	9/26			
4〜7歳児水泳教室 浮きバタ足	月	15:30~ 16:20	3期	9/25、10/2・16・23・30	5	4,150円	7/26	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。	
			4期	11/6・20・27、12/4・18	5	4,150円	9/26			
小学生水泳教室 クロール基礎・ 背泳ぎキック	月	16:30~ 17:20	3期	9/25、10/2・16・23・30	5	4,150円	7/26	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。	
			4期	11/6・20・27、12/4・18	5	4,150円	9/26			
小学生水泳教室 呼吸付クロール・ 背泳ぎ	月	17:30~ 18:20	3期	9/25、10/2・16・23・30	5	4,150円	7/26	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。	
			4期	11/6・20・27、12/4・18	5	4,150円	9/26			
成人水泳教室 初級・中級	月	18:30~ 19:20	3期	9/25、10/2・16・23・30	5	3,300円	7/26	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・ハタフライの泳法を習得します。	
			4期	11/6・20・27、12/4・18	5	3,300円	9/26			
水中ウォーキング (足立区水泳連盟共催事業)	火	11:30~ 12:20	3期	9/19・26、10/3・17・24・31	6	4,080円	7/26	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身的な運動 ができ、誰でも無理なく気軽に親しむことができ腰痛予 防にも最適です。	
			4期	11/7・21・28、12/5・12・19	6	4,080円	9/26			
はじめてクロール	火	12:30~ 13:20	3期	9/19・26、10/3・17・24・31	6	3,960円	7/26	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 基礎をゆっくりに無理なく習得していきます。かなづちの 方も大丈夫！	
			4期	11/7・21・28、12/5・12・19	6	3,960円	9/26			
クロール初級	火	13:30~ 14:20	3期	9/19・26、10/3・17・24・31	6	3,960円	7/26	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。	
			4期	11/7・21・28、12/5・12・19	6	3,960円	9/26			
初級スイム &水中ウォーク	火	14:30~ 15:20	3期	9/19・26、10/3・17・24・31	6	3,960円	7/26	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。	
			4期	11/7・21・28、12/5・12・19	6	3,960円	9/26			
初級・中級水泳教室 (足立区水泳連盟共催事業)	水	11:30~ 12:20	2期	9/20・27、10/4・11・18・ 25	6	4,080円	7/26	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。	
			3期	9/22・29、10/6・13・20・27	6	3,960円	7/26	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・ハタフライの泳法を習得します。	
はつらつ教室	木	13:00~ 14:20	2期	10/5・12・19・26、11/2・ 9・30、12/7 *10/5・11/30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	8/26	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。	
			3期	9/22・29、10/6・13・20・27	6	3,960円	7/26	10名	対象：16歳以上 平泳ぎキック、プル、呼吸動作などの基礎をゆっくりに無 理なく習得していきます。	
成人水泳教室 中級・上級	金	14:30~ 15:20	3期	9/22・29、10/6・13・20・27	6	3,960円	7/26	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・ハタフライの泳法を習得します。	
			4期	11/10・24、12/1・8・15・22	6	3,960円	9/26			
親子水遊び教室 (足立区水泳連盟共催事業)	土	11:30~ 12:20	2期	9/30、10/7・14・28、11/4	5	4,350円	7/26	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す。 (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	3期	9/23・30、10/7・14・28	5	4,150円	8/10 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。	
			4期	11/4・11・25、12/2・9	5	4,150円	10/10 締切			
4〜6歳児水泳教室 A:水慣れ	土	14:30~ 15:20	3期	9/23・30、10/7・14・28	5	4,150円	8/10 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。	
			4期	11/4・11・25、12/2・9	5	4,150円	10/10 締切			
4〜6歳児水泳教室 浮きバタ足B	土	B:14:30 ~15:20	3期	9/23・30、10/7・14・28	5	4,150円	8/10 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。	
			4期	11/4・11・25、12/2・9	5	4,150円	10/10 締切			
小学生水泳教室 (足立区水泳連盟共催事業)	土	13:30~ 14:20	2期	10/7・14・28、11/4・11・ 25、12/2	7	3,710円	9/10 締切	20名	対象：小学1年生〜3年生 水泳技術上達を楽しみながら、コミュニケーションを図 り、子どもの心身の発達促進、水による事故防止に役立 ちます。	

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
小学生水泳教室 クロールコース (足立区水泳連盟共催事業)	土	14:30~ 15:20	1期	10/7・14・28、11/4・11・ 25、12/2	7	3,710円	8/26	10名	対象：小学4年生〜6年生 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。	
小学生 浮きバタ足	土	15:30~ 16:20	3期	9/23・30、10/7・14・28	5	4,150円	7/26	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。	
			4期	11/4・11・25、12/2・9	5	4,150円	9/26			
小学生 呼吸無クロール	土	15:30~ 16:20	3期	9/23・30、10/7・14・28	5	4,150円	7/26	15名	対象：小学生 一人で浮き身、バタ足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。	
			4期	11/4・11・25、12/2・9	5	4,150円	9/26			
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	3期	9/23・30、10/7・14・28	5	4,150円	7/26	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。	
			4期	11/4・11・25、12/2・9	5	4,150円	9/26			
小学生 呼吸付クロール A・B	土	A:16:30 ~17:20 B:17:30 ~18:20	3期	9/23・30、10/7・14・28	5	4,150円	7/26	15名	対象：小学生 呼吸無クロール10m以上ができる方が対象で、呼吸付ク ロール25m目標とします。	
			4期	11/4・11・25、12/2・9	5	4,150円	9/26			
小・中学生水泳教室 上級	土	18:30~ 19:20	3期	9/23・30、10/7・14・28	5	4,150円	7/26	10名	対象：小・中学生 ハタフライ・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。	
			4期	11/4・11・25、12/2・9	5	4,150円	9/26			

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	4期	9/25、10/2・16・23	4	4,200円	7/26	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。	
			5期	11/6・20・27、12/4	4	4,200円	9/26			
			6期	1/15・22・29、2/5	4	4,200円	11/26			
親子ふれあい運動遊び	月	11:00~ 11:45	1期	9/25、10/2・16・23	4	3,320円	7/26	12組	対象：6ヶ月〜1歳6ヶ月の子と親 音楽に合わせて親子で体を動かします。 手遊び、ふれあい遊び、季節の歌を歌ったりして成長に合わ せてレッスンをしていきます。	
			2期	11/6・20・27、12/4	4	3,320円	9/26			
			3期	1/15・22・29、2/5	4	3,320円	11/26			
50歳からの 貯筋体操A・B・C	火	A:10:20 ~11:10 B:11:20 ~12:10 C:13:30 ~14:20	4期	9/5・12・19・26、10/3	5	2,250円	7/26	13名	対象：50歳以上 中高年向けの軽い筋力トレーニングとストレッチを中心 に行う筋力貯筋運動。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。	
			5期	10/17・24・31、11/7・21	5	2,250円	8/26			
			6期	11/28、12/5・12・19・26	5	2,250円	9/26			
子どもリトミック水曜 A・B	水	A:10:00 ~10:45 B:11:00 ~11:45	2期	9/6・13・20・27	4	4,200円	7/26	12組	A：1歳3ヶ月〜2歳の子と親 B：1歳10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。	
			3期	10/4・11・18・25	4	4,200円	8/26			
			4期	11/1・8・29	3	3,150円	9/26			
50歳からの 貯筋体操A・B	金	増9:20~ 10:10 A:10:20 ~11:10 B:11:20 ~12:10	4期	9/8・15・22・29、10/6	5	2,250円	7/26	13名	対象：50歳以上 中高年向けの軽い筋力トレーニングとストレッチを中心 に行う筋力貯筋運動。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。	
			5期	10/13・20・27、11/10・ 24	5	2,250円	8/26			
			6期	12/1・8・15・22	4	1,800円	10/26			

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	9/25、10/2・16・23・30、 11/6・20・27、12/4・18	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。				
アクア エクササイズ	木	11:20~ 12:20	9/21・28、10/5・12・19・26、 11/2・9・30、12/7・14・21	30名	一般 660円/回 高齢者 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ょ。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	9/21・22・28・29、10/5・6・ 12・13・19・20・26・27、 11/2・9・10・24、12/7・8・ 14・15・21・22	-	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。				
パークで筋トレ	日	10:00~ 11:00	9/3・17、10/1・15、11/5・ 19、12/3・17	-	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。				

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。