

2026年度 総合運動場温水プール

第 2 期 コース型アクアフィットネス教室 (2026年9月～12月)

曜 日	時 間	No.	教室名	講師	内 容	募集対象	金額	レベル	開催日	定員
月曜日	12:00～12:50	1	ベーシッククロール (月曜日)	小原	クロールの基礎から25m完泳を目指します。	高校生相当以上	9,900円	★	9/7～12/28 (9/21、10/12・ 19、11/16・23、 12/21を除く) 【全11回】	10
	12:00～12:50	2	ベーシック平泳ぎ (月曜日)	大石	水泳の基礎と平泳ぎの上達を目指します。	高校生相当以上	9,900円	★		10
	13:00～13:50	3	レベルアップスイムレッスン (月曜日)	大石	クロール25mの完泳から他種目の習得を目指します。	高校生相当以上	9,900円	★★		10
	13:00～13:50	4	ベーシッククロール&背泳ぎ (月曜日)	小原	クロールと背泳ぎの習得から25m完泳を目指します。	高校生相当以上	9,900円	★		10
	14:50～15:50	5	ベーシック&セーフティスイミング (年中・年長)	飯沼 他	水に慣れるところから、泳ぎの基礎、セルフレスキュー (自動泳) を学びます。 ※レベル別にクラス分けあり	年中～年長	20,900円	★		30
	16:15～17:30	6	ベーシック&セーフティスイミング (1～3年生)	飯沼 他	水に慣れるところから、泳ぎの基礎、セルフレスキュー (自動泳) を学びます。 ※レベル別にクラス分けあり	小学1～3年生	23,100円	★		45
火曜日	18:00～19:15	7	ベーシック&セーフティスイミング (1～6年生)	飯沼 他	水に慣れるところから、泳ぎの基礎、セルフレスキュー (自動泳) を学びます。 ※レベル別にクラス分けあり	小学1～6年生	23,100円	★	9/1～12/22 (9/22、11/3を除く) 【全15回】 ※No.8・9・10は 9/15～12/22 (9/22、11/3を除く) 全13回	45
	10:00～10:50	8	レベルアップ4泳法 (中級・火曜日)	真浪 小原	4泳法で25m以上の完泳を目指します。	高校生相当以上	11,700円	★★★		20
	11:00～11:50	9	ベーシッククロール&平泳ぎ (火曜日)	大石	クロールと平泳ぎの習得から25m完泳を目指します。	高校生相当以上	11,700円	★		10
	11:00～11:50	10	スイム&ウォーク (火曜日)	真浪	水慣れ・ウォーキングをメインに、健康維持・体力向上のための簡単な水中運動を指導します。	高校生相当以上	11,700円	★		12
	12:00～12:50	11	はじめようスイミング	原	水慣れからクロールと背泳ぎを練習していきます。	高校生相当以上	13,500円	★		10
	12:00～12:50	12	4泳法マスター (入門・火曜日)	相馬	4泳法を習得し100m個人メドレーの完泳を目指します。	高校生相当以上	13,500円	★★		10
	12:00～14:00	13	スイムトレーニング2000 (4泳法・火曜日)	小原	総距離2000mを泳ぐ。泳力・心肺機能の向上を目指します。 練習メニュー (100mを5回、50mを10回、25mを40回) (①50mプールの使用②タイム計測あり)	高校生相当以上	18,000円	★★★★		14
	13:00～13:50	14	シルバー健康スイミング (火曜日)	松岡	60才以上の方対象。健康維持を目的とし、ゆっくり水慣れから水泳の基礎を練習していきます。	60歳以上	13,500円	★		10
	13:00～13:50	15	レベルアップバタフライ (火曜日)	大石	バタフライを習得し、25m以上の完泳を目指します。※クロールで25m完泳できる方対象	高校生相当以上	13,500円	★★★		10
水曜日	16:30～18:00	16	アーティスティックスイミング教室 (火曜日)	高原 河野	アーティスティックスイミングの基礎を楽しみながら学びます。※25m以上泳げる方対象	小学3～6年生	18,000円	★★	9/2～12/23 (9/2を除く) 【全16回】 ※No.17・18・19は 9/16～12/23 (9/23 を除く)全14回	15
	10:00～10:50	17	レベルアップクロール (水曜日)	大石 小原	クロールの更なるレベルアップを目指します。	高校生相当以上	12,600円	★★		20
	11:00～11:50	18	シルバー健康水中ウォーキング (水曜日)	大石	60才以上の方対象。楽しく水中ウォーキングを行い健康維持を目指します。	60歳以上	12,600円	★		12
	11:00～11:50	19	ベーシックスイムレッスン (水曜日)	小原	クロールの習得から25mの完泳を目指し、他種目の動作を体験します。	高校生相当以上	12,600円	★		10
	12:00～12:50	20	スイムトレーニング700 (クロール&背泳ぎ・水曜日)	小原	総距離700mを泳ぐ。泳力・心肺機能の向上を目指します。 練習メニュー (50mを4回、25mを20回) (50mプールの使用)	高校生相当以上	14,400円	★★★		14
	12:00～12:50	21	【NEW】シルバー健康スイミング (水曜日) ①	信木	60才以上の方対象。健康維持を目的とし、ゆっくり水慣れから水泳の基礎を練習していきます。	60歳以上	14,400円	★		10
	13:00～13:50	22	シルバー健康スイミング (水曜日) ②	信木	60才以上の方対象。健康維持を目的とし、ゆっくり水慣れから水泳の基礎を練習していきます。	60歳以上	14,400円	★		10
	13:00～13:50	23	レベルアップ4泳法 (中級・水曜日)	大石	4泳法で25m以上の完泳を目指します。(50mプールの使用)	高校生相当以上	14,400円	★★★		14
	13:00～13:50	24	水中ストレッチ (水曜日)	常盤	水中の効果を利用し柔軟性を向上させて、快適な日常生活を送れるようにする。 水に馴染まない方で、安心してご参加ください。	高校生相当以上	14,400円	★		10
木曜日	14:00～14:50	25	レベルアップ平泳ぎ (水曜日)	真浪	平泳ぎで泳力をアップし、50m完泳を目指します。	高校生相当以上	14,400円	★★	9/3～12/24 (9/24を除く) 【全16回】 ※No.27は9/17～ 12/24 (9/24を除く) 全14回	10
	15:00～15:50	26	健康水中ウォーキング (水曜日)	真浪	楽しく水中ウォーキングを行い健康維持を目指します。	高校生相当以上	14,400円	★		12
	11:00～11:50	27	レベルアップ4泳法 (中級・木曜日)	真浪 信木	4泳法で25m以上の完泳を目指します。	高校生相当以上	12,600円	★★★		20
	12:00～14:00	28	4泳法マスター2時間 (入門・木曜日)	原 相馬	4泳法を習得し100m個人メドレーの完泳と基礎体力の向上を目指します。	高校生相当以上	19,200円	★★		30
	12:00～12:50	29	チャレンジクロール&バタフライ (50m)	大石	最新の泳法技術に応用したクロールの習得を目指し、バタフライヘスステップアップします。 水中ミラーやフィンなどの道具を活用します。(50mプールの使用)	高校生相当以上	14,400円	★★★★		14
	13:00～13:50	30	チャレンジ4泳法 (50m)	大石	4泳法のうち2種目で50m完泳できる方対象。(50mプールの使用) フィンやミラーを使用して、更なる泳法のレベルアップを目指します。	高校生相当以上	14,400円	★★★★		14
	11:00～11:50	31	スイム&ウォーク (金曜日)	大石	水慣れ・ウォーキングをメインに、健康維持・体力向上のための簡単な水中運動を指導します。	高校生相当以上	15,300円	★		12
	11:00～11:50	32	ベーシッククロール (金曜日)	小原	クロールの基礎から25m完泳を目指します。	高校生相当以上	15,300円	★		10
	12:00～12:50	33	レベルアップスイムレッスン (金曜日)	大石	クロール25mの完泳から他種目の習得を目指します。	高校生相当以上	15,300円	★★		10
金曜日	12:00～12:50	34	水中ストレッチ (金曜日)	松岡	水中の効果を利用し柔軟性を向上させて、快適な日常生活を送れるようにする。 水に馴染まない方で、安心してご参加ください。	高校生相当以上	15,300円	★	9/4～12/25 【全17回】	10
	12:00～12:50	35	スイムトレーニング1000 (4泳法・金曜日)	小原	総距離1000mを泳ぐ。泳力・心肺機能の向上を目指します。 練習メニュー (100mを1回、50mを5回、25mを25回) (50mプールの使用)	高校生相当以上	15,300円	★★★★		14
	13:00～13:50	36	スイムトレーニング1000 (クロール・金曜日)	小原	総距離1000mを泳ぐ。泳力・心肺機能の向上を目指します。 練習メニュー (100mを1回、50mを5回、25mを25回) (50mプールの使用)	高校生相当以上	15,300円	★★★★		14
	13:00～13:50	37	ベーシックスイムレッスン (金曜日)	真浪	クロールの習得から25mの完泳を目指し、他種目の動作を体験します。	高校生相当以上	15,300円	★		10
	13:00～13:50	38	レベルアップクロール (金曜日)	大石	クロールの更なるレベルアップを目指します。	高校生相当以上	15,300円	★★		10
	14:00～15:30	39	楽しむスイミング (金曜日)	真原 他	個人のレベルに合わせて4グループに分かれ泳力向上を目指します。 ①初心者が1～水慣れからクロールの基礎～4泳法の導入を学びます。 ②初中級が1～4泳法の基礎を学び、25mの完泳を目指し50m挑戦を試みます。 ③中級が1～4泳法の更なるレベルアップを目指し細かな技術指導をします。 ④中上級が1～競技志向者向け。個人メドレーやバタフライなど競技に必要な指導をします。(50mプールの使用)	高校生相当以上	20,400円	グループ による (★～ ★★★★)		40

泳 力 目 安 (レベル)	
★	初めての方や基礎を習いたい方 (初心者・初級)
★★	クロールで25m完泳できる方 (初中級)
★★★	4泳法のうち2種目で25m完泳できる方 (中級)
★★★★	4泳法のうち2種目で50m完泳できる方 (4泳法教室) (中級以上～中上級)
★★★★★	4泳法すべてで50m完泳できる方 (中上級以上～上級)

お申込みはこちらから



申込開始: 7月25日～

お問い合わせ
世田谷区大蔵4-6-1
世田谷区立総合運動場温水プール 管理事務所
Tel. 03-3417-0017 Fax. 03-3417-0013

