2026年度　総合運動場温水プール
第 3 期　コース型アクアフィットネス教室　（2027年1月～3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	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	6,300円	★	1/4～3/29（1/11・18、2/15・22、3/15・22を除く）【全7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	6,300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	6,300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	6,300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（自助泳）を学びます。※レベル別にクラス分けあり	年中～年長	13,300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（自助泳）を学びます。※レベル別にクラス分けあり	小学1～3年生	14,700円	★		45
	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（自助泳）を学びます。※レベル別にクラス分けあり	小学1～6年生	14,700円	★		45
火	10:00～10:50	8	レベルアップ4泳法（中級・火曜日）	真渋小原	4泳法で25m以上の完泳を目指します。	高校生相当以上	9,900円	★★★	1/5～3/30（2/16・23を除く）【全11回】	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	9,900円	★		10
	11:00～11:50	10	スイム＆ウォーク（火曜日）	真渋	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	9,900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	9,900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	9,900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プール使用②タイム計測あり）	高校生相当以上	13,200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	9,900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	9,900円	★★★		10
	16:30～18:00	16	アーティスティックスイミング教室（火曜日）	葛原河野	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	13,200円	★★		15
水	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	9,900円	★★	1/6～3/31（2/17・24を除く）【全11回】	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	9,900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	9,900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プール使用）	高校生相当以上	9,900円	★★★		14
	12:00～12:50	21	【NEW】水中コンディショニング（水曜日）	常盤	ウォーキング・ストレッチ・筋トレ・リラクゼーションなどを行い、美しいからだ作り、健康維持を目指します。	高校生相当以上	9,900円	★		10
	12:00～12:50	22	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	9,900円	★		10
	13:00～13:50	23	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	9,900円	★		10
	13:00～13:50	24	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プール使用）	高校生相当以上	9,900円	★★★		14
	13:00～13:50	25	水中ストレッチ（水曜日）	常盤	水中の特性を活かしてストレッチなどの動作を行い、柔軟性や関節の可動域を高めることで、快適な日常生活を送れることを目指します。	高校生相当以上	9,900円	★		10
	14:00～14:50	26	レベルアップ平泳ぎ（水曜日）	真渋	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	9,900円	★★		10
	15:00～15:50	27	健康水中ウォーキング（水曜日）	真渋	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	9,900円	★		12
木	11:00～11:50	28	レベルアップ4泳法（中級・木曜日）	真渋信木	4泳法で25m以上の完泳を目指します。	高校生相当以上	9,000円	★★★	1/7～3/25（2/11・18を除く）【全10回】	20
	12:00～14:00	29	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	12,000円	★★		30
	12:00～12:50	30	チャレンジクロール＆バタフライ（50m）	大石	最新の泳法技術を応用したクロールの習得を目指し、バタフライへ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プール使用）	高校生相当以上	9,000円	★★★★		14
	13:00～13:50	31	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	9,000円	★★★★		14
金	11:00～11:50	32	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	9,900円	★	1/8～3/26（2/19を除く）【全11回】	12
	11:00～11:50	33	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	9,900円	★		10
	12:00～12:50	34	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	9,900円	★★		10
	12:00～12:50	35	水中ストレッチ（金曜日）	松岡	水中の特性を活かしてストレッチなどの動作を行い、柔軟性や関節の可動域を高めることで、快適な日常生活を送れることを目指します。	高校生相当以上	9,900円	★		10
	12:00～12:50	36	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26回）（50mプール使用）	高校生相当以上	9,900円	★★★★		14
	13:00～13:50	37	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26回）（50mプール使用）	高校生相当以上	9,900円	★★★★		14
	13:00～13:50	38	ベーシックスイムレッスン（金曜日）	真渋	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	9,900円	★		10
	13:00～13:50	39	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	9,900円	★★		10
	14:00～15:30	40	楽しもうスイミング（金曜日）	葛原他	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初心者ｸﾗｽ…水慣れからクロールの基礎～4泳法の導入を学びます。 ②初中級ｸﾗｽ…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中級ｸﾗｽ……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中上級ｸﾗｽ…競技志向者向け。個人ﾒﾄﾞﾚｰやﾘﾚｰなど競技に必要な指導をします。 （50mプール使用）	高校生相当以上	13,200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：11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

