

2025年度 第1期 [2025年4月～6月]

杉並区大宮前体育館 **大人水泳教室** 募集のお知らせ



教室名	回数	曜日	時間	対象年齢	料金	定員	募集状況	担当講師
上級	8	火	10:00～10:45	16歳以上	¥11,440	10	募集中	山口
初級			13:00～13:45		¥11,440	10	募集終了	山口
中級			20:00～20:45		¥11,440	10	募集中	福山
初級	13	水	10:00～10:45		¥18,590	10	募集中	山口
健康水泳			11:00～11:45		¥18,590	10	募集終了	山口
はじめてプール			12:00～12:45		¥18,590	7	募集中	米山
中上級			13:00～13:45	¥18,590	10	募集中	山口	

教室内容

教室名	対象者	内容
健康水泳	シニアの方向け	前半は水中ウォーキング、ストレッチ、後半はレベルに合わせて泳力アップを目指します。
はじめてプール	泳げない方	泳ぐためにまずは浮くこと、進むことから始めます。その後、泳ぐ基礎をこのプログラムで習得していきましょう！
初級	クロール基礎を習得したい方	クロールの基本の練習を行います。パタ足・手の回し方・息継ぎなしクロール・息継ぎの練習。25mきれいに泳ぎましょう！
中級	平泳ぎの基礎を習得したい方	クロール・背泳ぎのワンポイント練習でウォーミングアップをしながら平泳ぎの基礎となるキックストロークを習得しましょう！
中上級	バタフライ・平泳ぎの基礎を習得したい方	クロール・背泳ぎのワンポイント練習でウォーミングアップをしながら、バタフライ・平泳ぎの基礎となるキック・ストロークを習得しましょう！
上級	バタフライの基礎を習得したい方	クロール・背泳ぎ・平泳ぎのワンポイント練習でウォーミングアップをしながら、バタフライの基礎となるキック・ストロークを習得しましょう！

●途中開始申込みの場合は金額が変更となります。



新規受付2025年3月1日12:00～

有料体験も受付中

【申込方法】 受付にて直接申込み（受付時間：9:00～20:00 休館日を除く）定員になり次第募集は終了といたします

【施設での個人情報の取り扱いについて】

ご記入いただいた個人情報(氏名、電話番号等)は、教室運営に活用させていただく目的以外に利用いたしません。

また、個人情報を第三者に提供することはありません。個人情報は社内ルールに則り、適切に管理いたします。

◆休館日のご案内◆ 4/15(火)・5/20(火)・6/17(火)

毎月第3火曜日（国民の祝日にあたる時はその翌日） 年末年始

杉並区大宮前体育館 ☎ 03-3334-4618

【HP】 <https://information.konamisportsclub.jp/trust/oomiyamae/>