

2024年度 第4期 [2025年1月～3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 |
|---------|----|----|---------------|-------|---------|----|------|------|
| 中級 | 8 | 火 | 12:00 ~ 12:45 | 16歳以上 | ¥11,440 | 10 | 募集中 | 柳田 |
| 初級 | | | 13:00 ~ 13:45 | | ¥11,440 | 10 | 募集中 | 山口 |
| 中級 | | | 20:00 ~ 20:45 | | ¥11,440 | 10 | 募集中 | 柳田 |
| 初級 | 12 | 水 | 10:00 ~ 10:45 | | ¥17,160 | 10 | 募集中 | 山口 |
| はじめてプール | | | 12:00 ~ 12:45 | | ¥17,160 | 7 | 募集中 | 柳田 |
| 中上級 | | | 13:00 ~ 13:45 | | ¥17,160 | 10 | 募集中 | 山口 |

教室内容

| 教室名 | 対象者 | 内容 |
|---------|---------------------|---|
| 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。バタ足・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 | 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 | 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！ |

●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2024年12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き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◆ 1/21（火）・2/18（火）・3/18（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/>