

2026年度 第1期 [2026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	9	火	10:00～10:45	16歳以上	¥12,870	10	募集中	山口
中級			12:00～12:45		¥12,870	10	募集中	福山
初級			13:00～13:45		¥12,870	10	募集中	山口
中級			20:00～20:45		¥12,870	10	募集中	福山
初級	11	水	10:00～10:45		¥15,730	10	募集中	山口
はじめてプール			12:00～12:45		¥15,730	7	募集中	福山

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	クロールの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	クロール・背泳ぎのフ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！
上級	バタフライの基礎を習得したい方	クロール・背泳ぎ・平泳ぎのフ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2026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◆ 4/21(火)・5/19(火)・6/16(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