

コース型教室 2026年2-3月 (プール・子供教室)

プール	※お申込み方法につきましては、電話でお問合せください。						*料金は税込です		
教室名	内容	曜日	時間	定員	期間	料金	回数	2月のみ	回数
大人水泳教室	初めての方も安心してどうぞ クロール・背泳ぎを中心に 泳ぎの基本から習得できます	水	10:10～11:00 (～11:10...自主練習)	10名	2/4～3/25	¥10,560	8	¥5,720	4
		土	10:10～11:00		2/7～3/28	¥10,560	8	¥5,720	4
		日	13:40～14:30 (～14:40...自主練習)		2/1～3/29	¥11,880	9	¥5,720	4
大人水泳教室・中上級	バタフライ泳法習得とクロール・背泳ぎ・平泳ぎのスキルアップを目指します	木	11:00～11:50 (～12:00...自主練習)	20名	2/5～3/26	¥10,560	8	¥5,720	4
大人水泳教室・初級	クロール・背泳ぎ泳法習得と平泳ぎの基礎を学びます。クロール25m泳げる方対象。	金	12:20～13:10 (～13:20...自主練習)		2/6～3/27 (3/20休み)	¥9,240	7	¥5,720	4
大人水泳教室・初中級	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ泳法習得とバタフライの基礎を学びます。クロール・背泳ぎ25m泳げる方対象。	金	14:35～15:25 (～15:35...自主練習)		2/6～3/27 (3/20休み)	¥9,240	7	¥5,720	4
大人水泳教室・中級	25m以上をきれいに長く泳げることを目標としたクラスです	土	11:05～11:55	10名	2/7～3/28	¥10,560	8	¥5,720	4
		日	12:40～13:30 (～13:40...自主練習)		2/1～3/29	¥11,880	9	¥5,720	4
はじめての水泳～初心者	水泳がはじめての方、クロール・平泳ぎ25mをきれいに泳ぐことを目標とします	月①	13:15～14:45	10名	2/2～3/23	¥13,090	7	¥5,940	3
		月②	19:00～20:30		2/2～3/23	¥13,090	7	¥5,940	3
アクアビクス	カロリー消費とストレス解消にどうぞ	月	10:10～11:10 (～11:20...自主練習)	25名	2/2～3/23	¥7,700	7	¥3,630	3
		金	10:10～11:10 (～11:20...自主練習)		2/6～3/27	¥8,800	8	¥4,840	4
		土	13:15～14:15 (～14:25...自主練習)		2/7～3/28	¥8,800	8	¥4,840	4
脂肪スツキリ	水中歩行をメインに、水の抵抗を用いて、引き締まった身体づくりを目指します	水	13:40～14:40 (～14:50...自主練習)	25名	2/4～3/25	¥7,040	8	¥3,960	4
		木	13:40～14:40 (～14:50...自主練習)		2/5～3/26	¥7,040	8	¥3,960	4
水中運動	ゆったりとした強度で、いろいろな歩き方や道具を用いて運動します	金	13:30～14:15 (～14:25...自主練習)	20名	2/6～3/27	¥7,040	8	¥3,960	4

◆上記10分前より更衣室入場となります

子供スクール									
子供水泳教室	少人数制指導による レベル別クラスにおいて、 ①浮身・バタ足・ポロイング ②クロール・平泳ぎ・背泳ぎ ・バタフライ・タイム測定を習得します (年長～中3)	月	15:50～16:50 (更衣室入場は15:40～)	34名	2/2～3/23	¥12,470	7	¥5,680	3
		水Ⅰ	15:50～16:50 (更衣室入場は15:40～)		2/4～3/25	¥14,260	8	¥7,570	4
		水Ⅱ	17:00～18:00 (更衣室入場は16:50～)		2/4～3/25	¥14,260	8	¥7,570	4
		木Ⅰ	15:50～16:50 (更衣室入場は15:40～)	27名	2/5～3/26	¥14,260	8	¥7,570	4
		木Ⅱ	17:00～18:00 (更衣室入場は16:50～)		2/5～3/26	¥14,260	8	¥7,570	4
		金Ⅰ	16:30～17:30 (更衣室入場は16:20～)		2/6～3/27	¥14,260	8	¥7,570	4
		金Ⅱ	17:40～18:40 (更衣室入場は17:30～)		2/6～3/27	¥14,260	8	¥7,570	4
		土Ⅰ	15:05～16:05 (更衣室入場は14:50～)	27名	2/7～3/28	¥14,260	8	¥7,570	4
		土Ⅱ	16:15～17:15 (更衣室入場は16:05～)		2/7～3/28	¥14,260	8	¥7,570	4
		日	14:45～15:45 (更衣室入場は14:30)	17名	2/1～3/29	¥16,040	9	¥7,570	4
幼児水泳教室	水なれ～バタ足の習得を目指します (年中～年長)	月	15:00～15:50 (更衣室入場は14:45)	14名	2/2～3/23	¥9,240	7	¥4,290	3
		水		14名	2/4～3/25	¥10,560	8	¥5,720	4
		木	15:40～16:30 (更衣室入場は15:25)	7名	2/5～3/26	¥10,560	8	¥5,720	4
		金		14名	2/6～3/27	¥10,560	8	¥5,720	4

チアダンス(リトル)	チアダンスはダンスの技術、チームワーク向上を目指します。(年中～小学1年)	火	15:50～16:50	18名	2/3～3/31	¥11,880	9	¥5,720	4
チアダンス(キッズ)	チアダンスはダンスの技術、チームワーク向上を目指します。(小2～小学6年)	火	17:00～18:00	18名	2/3～3/31	¥11,880	9	¥5,720	4
キッズバレエ	バレエの基礎から、バレエの楽しさを 感じよう！(年中～小6)	木	17:00～18:00	15名	2/5～3/26	¥14,960	8	¥7,920	4
キッズダンス(FUN)	音楽に合わせて身体を動かす楽しさを 感じよう！(年中～小3)	金	16:10～17:10	9名	2/6～3/27 (3/20休み)	¥9,240	7	¥5,720	4
キッズダンス(MORE)	ダンスの技術アップを目指してカッコ良 く踊ろう！(小3～)	金	17:15～18:15	13名	2/6～3/27 (3/20休み)	¥9,240	7	¥5,720	4

◆教室スケジュールは別配布のカレンダーにてご確認ください。

◆体育室・競技場へは、5分前を目安にご入場ください。

◆水分補給を定期的に行いましょう。

◆ロッカーには鍵をかけ、鍵を身につけましょう。

●上記の教室は、指定管理者グループの主催する事業です。

●一度入金された参加費は、返金できませんので、ご了承ください。

*詳しくはこちらのQRコードから ⇒

「豊島区立雑司が谷体育館公式HP」

豊島区立雑司が谷体育館

TEL 03-3590-1252

