

2026年度 第3期 [2026年9月～12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   |
| 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      | 13 | 水  | 10:00 ～ 10:45 |       | ¥18,590 | 10 | 募集中  | 山口   |
| はじめてプール |    |    | 12:00 ～ 12:45 |       | ¥18,590 | 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。<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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9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◆ 10/20(火)・11/17(火)・12/15(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