

3/24 現在

二次募集のご案内

大人スイミング教室

参加資格：16歳以上の方

開催場所：25mプール

募集人数	教室NO.	コース名	曜日	時間	回数	参加料金	内容
満員	1	アクアピクス(火)	火	10:00~10:45	12回	¥9,000	水の持っている良いところ（浮力・抵抗・水圧・水温）全部を使って運動しましょう。水泳の感覚を磨く効果も期待できます。
5名	2	月島スイム1(火)	火	12:00~12:45	12回	¥9,000	バタフライ以外の3泳法を2.5m泳ぎます。
4名	3	レディーススイム1(火)	火	12:00~12:45	12回	¥9,000	クロールの呼吸習得、背泳ぎの姿勢、キック、手回しのタイミングを身につけます。
1名	4	月島スイム2(火)	火	13:00~13:45	12回	¥9,000	4泳法じっくり基礎練習をおこないながら泳ぎます。
9名	5	レディーススイム2(火)	火	13:00~13:45	12回	¥9,000	バタフライ以外、3泳法のフォームを整えながらしっかり泳ぎます。
満員	6	アクアピクス(水)	水	12:00~12:45	11回	¥8,250	水の持っている良いところ（浮力・抵抗・水圧・水温）全部を使って運動しましょう。水泳の感覚を磨く効果も期待できます。
1名	7	月島スイム1(木)	木	10:00~10:45	12回	¥9,000	バタフライ以外の3泳法を2.5m泳ぎます。
満員	8	月島スイム2(木)	木	10:00~10:45	12回	¥9,000	4泳法じっくり基礎練習をおこないながら泳ぎます。
満員	9	月島スイム3(木)	木	11:00~11:45	12回	¥9,000	持久力・泳力強化トータル1000m泳ぎます。
満員	10	はじめてバタフライ(木)	木	11:00~11:45	12回	¥9,000	じっくり基礎練習をおこない体の使い方やフォームを整えていきます。身体の「うねり」に合わせて、体重の重心移動をしながら身体が反らないように注意して泳ぎます。
満員	11	アクアピクス(金)	金	10:00~10:45	12回	¥9,000	水の持っている良いところ（浮力・抵抗・水圧・水温）全部を使って運動しましょう。水泳の感覚を磨く効果も期待できます。
3名	12	月島スイム2(金)	金	11:00~11:45	12回	¥9,000	4泳法じっくり基礎練習をおこないながら泳ぎます。
満員	13	月島スイム3(金)	金	11:00~11:45	12回	¥9,000	持久力・泳力強化トータル1000m泳ぎます。
6名	14	クロール(金)	金	12:00~12:45	12回	¥9,000	呼吸をしながら2.5m完泳を目指します。
2名	15	はじめて水泳(金)	金	12:00~12:45	12回	¥9,000	水中ウォーキングから浮き方、潜り方、バタ足などをご指導します。

お申込み開始日 令和8年3月28日（土）午前10時～

お問い合わせ ≪月島スポーツプラザ 03-3534-5883≫

大人スイミング教室 開催日

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

※6/7-6/12は休館日

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



休講日
 レッスン日

中央区立月島スポーツプラザ

第1期（2026年4月～7月）スポーツ教室

二次募集のご案内

空き枠の募集です。以下の方法でお手続きをお願いします。

申込み方法① 窓口にて直接申込み

お申込み開始日 令和8年3月28日（土）午前10時～

各教室ともに3/28(土) 午前10時の時点で、応募者多数の場合はその場で抽選となります。係員の案内にしたがってください。
抽選(お申込み開始時)以降、定員に満たない教室は先着順となります。定員に達し次第受付終了です。当館受付にて教室参加申込書に必要事項をご記入の上、受講料をお支払い頂き受付完了となります。※受講料は現金のみの一括払いです。あらかじめご用意下さい。

申込み方法② お電話での申込み

《月島スポーツプラザ 03-3534-5883》

お申込み開始日 令和8年3月29日（日）午前10時～

お申し込み後、1週間以内に本申込みを行ってください。ご来館いただけない場合は、無効となります。※受講料は現金のみの一括払いです。あらかじめご用意下さい。

●注意事項

- ・体調に不安がある方・通院中の方は、医師の許可を得てからお申込み下さい。
また、妊娠中の方はご参加できません。
- ・天候不良、社会情勢等のやむを得ない事情、お申込数が規定数に達しない場合、日程変更や中止になる場合がございます。
- ・当施設ではプライベートレッスンは一切行っておりません。
- ・お客様の個人情報は、教室運営上必要な目的に限り使用し、同意を得ずに他の目的で使用することや外部等の第三者に情報を提供することは一切いたしません。