

8/25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	アクアビクス(火)	火	10:00～10:45	13回	¥9,750	水の持ってる良いところ（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。
7名	2	初級(火)	火	12:00～12:45	13回	¥9,750	目標：クロールと背泳ぎ25m完泳 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。 対象：けのびができる方、初心者
満員	3	レディーススイム初級(火) ※女性の方限定	火	12:00～12:45	13回	¥9,750	
満員	4	中級(火)	火	13:00～13:45	13回	¥9,750	目標：3泳法きれいに泳ぐ バタフライ以外の3泳法フォームを整えながら しっかり泳ぎます。
満員	5	レディーススイム中級(火) ※女性の方限定	火	13:00～13:45	13回	¥9,750	対象：クロール、背泳ぎを泳ぐことができる方
満員	6	アクアビクス(水)	水	12:00～12:45	14回	¥10,500	水の持ってる良いところ（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。
満員	7	上級(木)	木	10:00～10:45	14回	¥10,500	目標：4泳法きれいに泳ぐ フォームを整えながら技術の向上を目指します。 対象：クロールと平泳ぎで50m泳ぐことができる方、バタフライを泳いだことのある方
満員	8	中級(木)	木	10:00～10:45	14回	¥10,500	目標：3泳法きれいに泳ぐ バタフライ以外の3泳法フォームを整えながら しっかり泳ぎます。
2名	9	中級(木)	木	11:00～11:45	14回	¥10,500	対象：クロール、背泳ぎを泳ぐことができる方
4名	10	初級(木)	木	11:00～11:45	14回	¥10,500	目標：クロールと背泳ぎ25m完泳 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。 対象：けのびができる方、初心者
満員	11	アクアビクス(金)	金	10:00～10:45	14回	¥10,500	水の持ってる良いところ（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。
満員	12	上級(金)	金	11:00～11:45	14回	¥10,500	目標：4泳法きれいに泳ぐ フォームを整えながら技術の向上を目指します。 対象：クロールと平泳ぎで50m泳ぐことができる方、バタフライを泳いだことのある方
3名	13	中級(金)	金	11:00～11:45	14回	¥10,500	目標：3泳法きれいに泳ぐ バタフライ以外の3泳法フォームを整えながら しっかり泳ぎます。
8名	14	中級(金)	金	12:00～12:45	14回	¥10,500	対象：クロール、背泳ぎを泳ぐことができる方
満員	15	初級(金)	金	12:00～12:45	14回	¥10,500	目標：クロールと背泳ぎ25m完泳 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。 対象：けのびができる方、初心者

お申込み開始日 令和8年8月29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

9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			

10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

11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					

12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

※12/28～1/4は休館日



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8月29日（土）午前10時～

各教室ともに8/29（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8月30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。