



令和6年4月6日(土)～7月19日(金)

令和6年度 第1期定期水泳教室

幼児クラス(50分)	定員	対象年齢	対象レベル	合格目標
幼児①クラス	8名	4歳～6歳	水が怖い、プールが初めてのお子様	・水に顔をつける、頭までもぐる ・一人で浮いて立つ
幼児②クラス	10名	令和6年度中に4歳のお誕生日を迎えるお子様は可	頭までもぐれる一人で浮いて立てるお子様	・ボビング、けのびの習得 ・板キック、面かぶりキックの習得

小学生クラス(60分)	定員	対象レベル	合格目標
初心①クラス	10名	水が苦手なお子様	ボビング10m・けのび5m・板キック7m
初心②クラス	15名	板キックで7m以上泳げるお子様	面かぶりキック7m・呼吸付き板キック25m 息継ぎなしクロール10m
初級①クラス	①② 合計 15名	息継ぎなしクロールで10m以上泳げるお子様	クロール25m・背浮き
初級②クラス		クロール25m以上泳げるお子様	背泳ぎ25m・クロール泳力UP
中級クラス	15名	クロール・背泳ぎが25m以上泳げるお子様	タッチターン・平泳ぎ25m クロール50m・背泳ぎ50m
上級クラス	10名	クロール・背泳ぎ・平泳ぎが25m以上泳げるお子様	バタフライ25m・クイックターン 個人メドレー・タイムアップ

成人クラス(60分)	定員	内容
アクア腰痛改善体操	30名	水の抵抗を活用し、水中体操などを行う60分間の水中運動プログラムです。脂肪燃焼・肩・腰・膝の痛みの改善効果も期待できます。
ボディメイクエクササイズ		水の抵抗やリラクゼーション効果を活用し、全身の柔軟性を高め、引き締まった身体を目指す60分間の水中運動プログラムです。
アクアエクササイズ		水の抵抗を活用し、音楽に合わせた有酸素運動の60分間の水中運動プログラムです。ハードに動きたい方にもオススメ！
アクアコアトレーニング		脂肪燃焼を行いながらお腹周りのトレーニングを中心とした 45分間 の水中運動プログラムです。お腹まわりを引き締めたい方にもオススメ！
初心クラス	18名	水泳の基礎を練習し、クロール習得を目標とします。
初級クラス		クロールの息継ぎを習得し、クロールと背泳ぎを25m泳ぐことを目標とします。
中級クラス		平泳ぎ・バタフライの習得とともに、長い距離を泳ぐ泳力を付けることを目標とします。
上級クラス		4泳法のフォーム矯正や泳力アップを目標とします。
中上級クラス		中級から上級へのステップアップを目指すクラスです。
合同クラス		対象レベルの方が一緒に練習します。
シニア 初心・初級合同		水泳が久しぶり、クロールにチャレンジしたい、など65歳前後の体力に不安のある方におすすめです。
シニア初級		クロールの泳ぎ方の基礎や体の使い方を1からじっくりと学び、25mクロールで泳ぐ事を目標とします。
シニア中級		背泳ぎや平泳ぎの基礎や体の使い方を1からじっくりと学び、25m泳ぐことを目標とします。
シニア中上級		バタフライの基礎や体の使い方を1からじっくりと学び、25m泳ぐことを目標とします。

小中学生合同	定員	内容
上級クラス	20名	小中学生合同でバタフライの習得や個人メドレー、4泳法の泳力アップを目標とし練習します。小学生の上級クラスと中学生の上級レベルの合同です。振替は小学生は小学生クラス、中学生は成人クラスへの予約となります。

【教室1次申込期間について】

インターネット申込 令和6年3月4日(月)10:00～3月24日(日)23:00まで

窓口申込 館内掲示開始～3月24日(日)17:00まで

往復はがき申込 館内掲示開始～3月24日(日)中必着

応募多数の場合は3月25日(月)に抽選を行い、当落の結果は順次郵送・メールにてご連絡いたします。

※令和6年3月31日(日)になっても結果の連絡がこない場合は施設までお問合せください。

【2次募集について】

令和6年4月1日(月)11:00より空きのあるクラスは窓口で先着順にてお申しいただけます。

【教室受講料】※受講料は令和6年4月1日(月)～教室初回までのお支払となります。

キャンセルをされる場合は、施設まで連絡ください。初回に入金がない場合もキャンセルになります。

○水中運動教室(成人).....月曜日 ￥15,600(全12回)

水・木・金曜日 ￥18,200(全14回)

○水泳教室(成人・子ども).....月・火曜日 ￥14,400(全12回)

水・木・金・土曜日 ￥16,800(全14回)

○インターネットで申込の場合(都筑プールホームページからご利用いただけます)

- ① ホームページの教室申込ページからフォームに必要事項を入力し、送信してください。
- ② 当選連絡はメールで結果を送信します。メール受信設定をしている方は、info@tsudukipool-yeps.comからのメールが受信できるように設定の変更をお願いします。
- ③ 2次募集については、インターネットでの受付は行いません。
- ④ 抽選結果メールが3月31日(日)までに届かない場合は施設まで問合せください。

○往復はがきで申込の場合

63	□□□-□□□□	①希望クラス 曜日・時間
		②第2希望クラス
		③参加者氏名(フリガナ)
		④生年月日・性別
		⑤住所・電話番号
		⑥緊急連絡先
		⑦緊急連絡先氏名 (保護者氏名)

返信表

往信裏

63	〒224-0062	
	横浜市都筑区 葛が谷2-2	
	都筑プール 行	何も記入しないで ください。

往信表

返信裏

○窓口で申込の場合

- ①ハガキに参加者の住所・氏名を記入
- ②所定の申込用紙に記入をし、ハガキと一緒に窓口へお持ちください。

※当選連絡は郵送でおこないますので63円切手が必要です。

◎ 教室を申込される場合の注意事項

- ・教室受講料納付後の返金はできませんので、予めご了承ください。
- ・申込後のクラス変更はできません。受講レベルをよく確認のうえ、申込ください。
- ・教室をお休みした場合、同レベルの教室であれば振替可能です。(4回まで)振替の予約を頂いた時点で振替1回分消化となります。変更や取消はできません。振替をしたい日にちの前日までに電話か窓口にて予約をしてください。
- ・盗難防止のためロッカーには必ず鍵を掛けてください(50円玉1枚)。
- ・小学生からは生徒自身の性別の更衣室を使用してください。
- ・靴袋をご持参ください。

◎個人情報の取り扱いに関して

- ・個人情報の利用目的
ご記入いただいた個人情報は、教室の参加者の把握、参加者への緊急の連絡等に使用し、その他の目的には使用しません。
- ・個人情報の第三者提供について
法令等の規定に基づく場合及び保険の申請の場合に限り第三者へ提供する場合があります。それ以外で、本人の同意を得ることなく外部に提出致しません。
- ・個人情報をご提供いただかない場合、教室に応募できない場合があります。

事業者の名称:株式会社 ウエルネスサポート

都筑プール

アクセス

住所

電話

ホームページ

Twitter

横浜市営地下鉄「都筑ふれあいの丘駅」から徒歩で約2分

横浜市都筑区葛が谷2-2

045-941-8385

<https://www.tsudukipool-yeps.com>

@Tsuduki_Pool



☆教室日程☆

塗りつぶしの日が教室開催日です

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						

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			

月・火曜日**全12回** その他曜日**全14回**
 ※教室休講日があります。

☆教室時間割☆

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
25mプール	児童プール	25mプール	児童プール	25mプール	児童プール	25mプール	児童プール	25mプール	児童プール	25mプール	児童プール
10:00 OPEN											
アクア エクササイズ 10:20~11:20		成人 中級 10:20~11:20		成人 中級 10:20~11:20		成人 上級 10:20~11:20		アクア エクササイズ 10:20~11:20			幼児①② 10:30~11:20
アクア コアトレーニング 11:35~12:20		成人 中級 11:30~12:30		成人 初心・初級合同 11:30~12:30		成人 初級 11:30~12:30					幼児①② 11:30~12:20
シニア 初心・初級合同 12:40~13:40		成人 初級 12:40~13:40		アクア 腰痛改善体操 12:40~13:40		成人 中級 12:40~13:40		成人 初心・初級合同 12:40~13:40			初級①② 12:50~13:50
シニア 中上級 13:50~14:50		成人 中上級 13:50~14:50		シニア 初級 13:50~14:50	幼児①② 14:10~15:00	ボディメイク エクササイズ 13:50~14:50		シニア 中級 13:50~14:50			初心①② 14:00~15:00
	幼児①② 15:10~16:00		幼児①② 15:10~16:00		幼児①② 15:10~16:00		幼児①② 15:10~16:00		幼児①② 15:10~16:00		初心①② 15:10~16:10
初心①② 初級①② 16:15~17:15		初心①② 16:15~17:15		初心①② 初級①② 16:10~17:00		初心①② 初級①② 16:15~17:15		初心①② 初級①② 16:15~17:15			初級①② 16:20~17:20
初級①② 中級 17:30~18:30		初心①② 初級①② 17:30~18:30		中級 上級 17:30~18:30		初級①② 中級 17:30~18:30		初級①② 中級 17:30~18:30			
成人 中級・上級合同 18:45~19:45		成人 中級 18:45~19:45		成人 初級・中級合同 18:45~19:45		小中学生合同 上級 18:45~19:45		小中学生合同 上級 18:45~19:45			成人 初心・初級 合同 18:45~19:45
20:00 CLOSE											