



令和7年度 令和7年9月8日(月)～12月9日(火) 第2期成人定期水泳教室

水中運動教室	定員	内 容
アクア腰痛改善体操	25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です！
アクトレ！Withミット		アクアミットで水の抵抗を更に強め、効果的に身体の引き締めを行う45分間の水中運動プログラムです。アクアエクササイズじゃ物足りない方にもオススメです！

水泳教室(60分)	定員	内 容
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	15名	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	18名	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	15名	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。
小中学生合同上級クラス		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。

水泳教室	回数	金額	水中運動教室	回数	金額
水・木・金・土曜日	13回	¥15,600	月曜日	10回	¥13,000
月・火曜日	10回	¥12,000	水・木曜日	12回	¥15,600
			金曜日	13回	¥16,900

◎受講料支払いについて

- ・抽選結果到着後～教室初回までにお支払いください。
- ・キャンセルや初回欠席される場合は施設までご連絡ください。
- ・初回到連絡なく入金がない場合もキャンセルになります。

【教室1次申込期間について】

インターネット申込 令和7年8月3日(日)10:00～9月1日(月)23:00まで
窓口申込 館内掲示開始～9月1日(月)20:00まで
往復はがき申込 館内掲示開始～9月1日(月)中必着
応募多数の場合は9月2日(火)に抽選を行い、当落の結果は9月4日(木)終日までに順次郵送・メールにてご連絡いたします。

※令和7年9月5日(金)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7年9月6日(土)12:00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。
9月7日(日)12:00からは電話でのお申込みも可能です。

○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-yjs.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9月5日(金)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

85	000-0000	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)	85	〒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。
教室参加者の 住所・氏名			返信表		返信表

○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85円切手が必要です。

◎ 教室を申込される場合の注意事項

- ・1次申込終了時点で申込人数が4名以下の場合、クローズとなります。(少人数制教室を除く)
- ・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。(3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。
振替枠が空いている場合は希望日当日1時間前までに電話か窓口にて予約ができます。
予約枠が埋まっていた場合、振替はできませんのでご注意ください。
- ・少人数制定期水泳教室クラス、成人ワンポイント教室への振替はできません。
- ・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)。
- ・ドライヤーご利用の場合は10円玉が必要です。
- ・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
X(旧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-yjs.com>
@Tsuduki.Pool



☆教室日程☆

塗りつぶしの日が教室開催日です
11/12(水)、11/13(木)はアクア教室休講です。

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			

☆教室時間割☆

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2.5mプール 児童プール	2.5mプール 児童プール	2.5mプール 児童プール	2.5mプール 児童プール	2.5mプール 児童プール	2.5m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① 幼児② 11:30~12:20
コアトレーニング 11:35~12:20	成人 中級 11:30~12:30	成人 初級・初級合同 11:30~12:30	成人 初級 11:30~12:30	アクトレ! Withミット 11:35~12:20	幼児① 幼児② 11:30~12:20
シニア 初級・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 (11/12休講) 12:40~13:40	成人 中級 12:40~13:40	成人 初級・初級合同 12:40~13:40	初級① 初級② 12:50~15:00
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	ボディメイク エクササイズ (11/13休講) 13:50~14:50	シニア 中級 13:50~14:50	初級① 初級② 14:00~15:00
			幼児① 幼児② 14:10~15:00		初級① 初級② 15:10~16:00
			幼児① 幼児② 15:10~16:00		幼児① 幼児② 15:10~16:00
初級① 初級② 16:15~17:15	初級① 初級② 16:15~17:15	初級① 初級② 16:15~17:15	初級① 初級② 16:15~17:15	初級① 初級② 16:15~17:15	初級① 初級② 16:20~17:20
少人数制 初級① 初級② 17:30~18:30	少人数制 初級① 初級② 17:30~18:30	初級① 初級② 17:30~18:30	中級 17:30~18:30	初級① 初級② 17:30~18:30	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	成人 初級・中級合同 18:45~19:45	小学生合同 上級 18:45~19:45	成人 初級・初級合同 18:45~19:45
20:00 CLOSE					