

令和8年度 令和8年9月7日(月)～12月23日(水)
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		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	25名	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です！
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。
クロール背泳ぎ中級		クロール背泳ぎのフォーム改善や泳力アップを目標とします。
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		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	15名	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・土曜日	15回	¥19,500	金曜日	15回	¥21,000
月曜日	13回	¥16,900	水・木曜日	14回	¥19,600
火曜日	12回	¥15,600	月曜日	12回	¥16,800

◎受講料支払いについて

- ・令和8年9月1日(火)～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。
- ・初回に連絡なく入金がない場合もキャンセルになります。

※指導員の都合により開催回数の変更がある可能性があります。

【教室1次申込期間について】

インターネット申込…令和8年7月20日(月)10:00～令和8年8月30日(日)23:00まで
 往復はがき申込…館内掲示開始～令和8年8月30日(日)中必着
 窓口ハガキ申込…館内掲示開始から令和8年8月30日(日)16:30まで
 ◎結果送付は8月31日(月)に抽選後、9月3日(木)終日までに順次ご連絡いたします。
 ※令和8年9月4日(金)になっても結果の連絡が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】

9月5日(土)11:00より空きのあるクラスは窓口で申込用紙記入と受講料支払いでの先着順にてお申し込みいただけます。9月6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-yps.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。

○往復はがきで申込の場合

85 教室参加者の住所・氏名	希望クラス 曜日・時間 第2希望クラス 参加者氏名(フリガナ) 生年月日・性別 住所・電話番号 緊急連絡先 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。
返信表	往信表	往信表	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。

◎ 成人水泳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3名以下の場合、クローズとなります。
- ・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。
- ・抽選結果送付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、同レベル以下の教室であれば振替可能です。(5回まで無料)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。
- ・水泳教室の振替は同レベル内容の成人ワンポイント水泳教室も可能です。
- ・10:20開始の成人教室は10分前まで予約が可能です。すでに予約枠が埋まっていた場合、振替参加はできませんのでご注意ください。
- ・クロール・背泳ぎ中級クラスからの振替は成人初級以下か、対象の木曜ワンポイント水泳教室への振替が可能です。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。
- ・水中運動教室の振替は水中運動教室でのみ振替可能です。
- ・盗難防止のためロッカーには必ず鍵を掛けてください(1回50円玉1枚で戻ってきません)。
- ・ドライヤーご利用の場合は10円玉が必要です。
- ・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護の申請の場合理子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供致しません。
- ・個人情報を提供しただけの場合、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 ツエルネスサポート

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-yps.com>

@Tsuduki.Pool



☆教室日程☆

塗りつぶしの日が教室開催日です
振替予約は9/13(日)からです

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			

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					

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

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☆

都合により、教室休講の日があります。
最新の情報は決まり次第更新します。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00 OPEN					
アクア エクササイズ 11/9休講 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 10:30~11:20
アクアコアトレーニング 11/9休講 11:35~12:20	成人 クロール背泳ぎ中級 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 10/14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 12:50~13:50
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	ホア・メイク エクササイズ 10/15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 15:10~16:00	幼児① 幼児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	幼児① 幼児② 15:10~16:00	初級① 初級② 15:10~16:10
初級① 初級② 初級③④ 16:15~17:15	初級① 初級② 初級③④ 16:15~17:15	初級① 初級② 初級③④ 16:15~17:15	初級① 初級② 初級③④ 16:15~17:15	初級① 初級② 初級③④ 16:15~17:15	初級③④ 16:20~17:20
少人数制 初級③④ 中級 17:30~18:30	少人数制 初級③④ 初級⑤⑥ 初級⑦⑧ 17:30~18:30	中級 上級 17:30~18:30	初級③④ 中級 17:30~18:30	初級③④ 初級⑤ 中級 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 フンポイント水泳 18:45~19:45	小中学生合同 上級 18:45~19:45	成人 初級・初級合同 18:45~19:45
20:00 CLOSE					