



令和8年度 夏期 成人ワンポイント水泳教室

♪ 水中運動♪	定員 ~8/9	定員 8/24~	対象
アクアエクササイズ	30名	30名	しっかりと有酸素運動をしたい方 (60分)
アクトレ! Withミット	30名	30名	ハードに運動したい方(45分)
アクアコアトレーニング	30名	30名	有酸素運動+脂肪燃焼したい方 (45分)
アクア腰痛改善体操	10名	30名	肩こり・腰痛の悩みを改善したい方 (60分)
ボディメイクエクササイズ	10名	30名	メリハリのある身体を目指したい方 (60分)

水泳教室	定員 ~8/9	定員 8/24~	対象
クロール基礎	10名	18名	泳ぎの基礎を学びたい方
クロール初級	10名	18名	泳法ごとの 25m完泳を目指したい方
背泳ぎ初級	10名	18名	
平泳ぎ初級	10名	18名	
バタフライ初級	10名	18名	
クロール中級	8名	18名	泳法ごとの フォーム改善・泳力向上を目指したい方
背泳ぎ中級	8名	18名	
平泳ぎ中級	8名	18名	
バタフライ中級	8名	18名	
初中級クラス	10名	18名	泳法ごとの初級と中級合同クラスです
長距離クロール	10名	18名	クロールで100m以上完泳を目指したい方
4泳法泳力向上	10名	18名	4泳法の総合的な泳力向上を目指したい方
小中学生合同上級	10名	15名	4泳法の総合的な泳力向上を目指したい 小学生~中学生の方

【特別開催!】
撮影指導つき成人水泳教室
 ※開催クラスは日程表を
 確認ください。



水泳教室開催中に水上から動画を撮影し、動画を確認しながらワンポイントアドバイスを行います(1~2分程度)
 自分の泳ぎを違う視点で見ることができる貴重な体験。
 データ受取は別途料金がかかりますが、アドバイスのみなら通常の受講料で受講できます。

撮影指導担当: 三島

開催日時

クラス	曜日	時間	開催日					
			7/27	8/17				
アクア エクササイズ	月	10:20-11:20	7/27	8/17				
	金	10:20-11:20	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	
アクアコア トレーニング	月	11:35-12:20	7/27	8/3	8/17	8/24	8/31	
アクトレ! Withミット	金	11:35-12:20	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	
アクア 腰痛改善体操	水	12:40-13:40	7/29	8/5	8/19	8/26		
ボディメイク エクササイズ	木	13:50-14:50	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	
クロール基礎	月	12:40-13:40	7/27	8/3	8/17	8/24	8/31	
クロール初級	水	13:50-14:50	7/29	8/5	8/19	8/26		
クロール中級	火	13:50-14:50	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1
	水	11:30-12:30	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	
クロール初中級	木	18:45-19:45	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3
背泳ぎ初級	金	12:40-13:40	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	
背泳ぎ中級	火	12:40-13:40	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1
	水	10:20-11:20	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	
背泳ぎ初中級	火	18:45-19:45	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1
平泳ぎ初級	金	13:50-14:50	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	
平泳ぎ中級	火	11:30-12:30	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1
平泳ぎ初中級	水	18:45-19:45	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	
バタフライ初級	月	13:50-14:50	7/27	8/3	8/17	8/24	8/31	
バタフライ中級	火	10:20-11:20	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	
バタフライ初中級	月	18:45-19:45	7/27	8/3	8/17	8/24	8/31	
長距離クロール	木	12:40-13:40	7/30	8/6	8/20	8/27		
4泳法泳力向上	木	10:20-11:20	7/30	8/6	8/20	8/27		
小中学生 合同上級	水	17:30-18:30	7/22	8/26				
	金	18:45-19:45	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4



お試ししやすい1回教室☆お好みの時間と曜日を選べます♪

※太枠の日は撮影指導つき教室です。

【1次募集について】

令和8年7月6日(月)10:30～受付窓口にて**先着順**で受付いたします。
電話での受付はいたしません。

【2次募集について】

令和8年7月7日(火)11:00～教室当日まで

施設窓口へ申込用紙をお出しいただくか、お電話でも申しいただけます。

※前日までに申込者がいない場合は教室がクローズとなり、当日申込はできません。

【募集における注意事項】

ワンポイント短期教室の全日程のお申込みができます。

子ども短期教室・子どもワンポイント教室とは申込方法や日程が異なります。

小中学生合同上級は子どもワンポイント教室と同じ日程での募集です。

【教室受講料】

水中運動教室(1回) ……¥1,300

水泳教室(1回) ……¥1,200

撮影指導つき水泳教室データ移行料(1回) ……¥300

持参いただいたUSBに撮影データを入れてお渡しします

受講料は教室当日にお支払いください。

◎ 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。予めご了承ください。
- ・申込完了後、キャンセルや欠席が決まった場合には施設へ連絡ください。
- ・受講レベルをよく確認のうえ、申込ください。
- ・開催前日までに申込者がいない場合、教室はクローズとなります。
クローズが決定した時点で館内掲示、X(旧Twitter)でお知らせします。
- ・定期教室のチケットでの教室参加はできません。
- ・ロッカー使用(50円/1回)盗難防止のため必ず鍵を掛けてください。
- ・靴袋をご持参ください。
- ・教室専用コースは人数や日程によって異なります。

◎ 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-yps.com>

@Tsuduki_Pool

