

# 水泳・水中ウォーキング教室案内

- 期 間 平成 29 年 4 月～平成 30 年 3 月(休館日・区事業開催日及び 7 月 21 日～8 月末日を除く)
- 場 所 新宿コズミックセンターB1 プール(新宿区大久保 3-1-2)
- 募集クラス

	ク ラ ス	対 象	募集 人員	時 間
月 曜	S 1 初心者	初めて水に入る方から	25	9:20~10:30
	W 1 水中ウォーキング	一人で歩行、衣服の着脱ができる方(腰痛予防に適)	25	
	W 2 水中ウォーキング		50	10:30~11:40
	S 2 初級・中級	クロールで15M泳げる方から	45	11:40~12:50
火 曜	S 3 中級	3種目を25M以上泳げる方	45	9:20~10:30
	W 3 水中ウォーキング	一人で歩行、衣服の着脱ができる方(腰痛予防に適)	50	10:30~11:40
	S 4 初心者～中級	初めて水に入る方から、3泳法習得	45	11:40~12:50
水 曜	S 5 中級・上級	3種目を25M以上泳げる方から・資格習得を目指す方	45	9:20~10:30
	S 6 初級・中級	クロールで15M泳げる方から	45	10:35~11:45
	S 7 ゆっくり	65歳以上で、ゆっくり泳ぎたい方	45	11:50~13:00
	S 8 初心者～中級	初めて水に入る方から、3泳法習得	45	13:05~14:15
	S C 幼児	3歳児(誕生日を迎え、おむつの取れた幼児)	15	14:00~15:00
	W 4 水中ウォーキング	一人で歩行、衣服の着脱ができる方(腰痛予防に適)	35	14:20~15:30
	K 1 幼児	4月1日現在3歳以上の未就学児	40	15:00~16:00
	K 2 小学生(1~3年生)	初心者から4泳法習得まで	60	16:00~17:00
	K 3 小学生(4~6年生)	初心者から4泳法習得まで	50	17:00~18:00
	S 9 初心者から・中学生	初めて水に入る方から、4泳法習得まで	45	18:00~19:10
	S 10 中級	3種目を25M以上泳げる方	45	19:10~20:20
S 11 上級	個人メドレーを泳げる方(飛び込み練習有)	40	20:30~21:40	

## ●後期水泳・水中ウォーキング教室休講のお知らせ

教室会場である新宿区立新宿コズミックセンタープールが**特定天井工事**のため、  
**平成29年10月～平成30年3月まで休館**となり、**29年度後期水泳教室は休講**になりました。  
 なお、30年度の教室のご案内については、区報(1月25日号)・HPで告知いたします。

## ● 受講料(傷害保険料を含む)

<http://www.shinjyukuswim.com/>

	前期(4月～9月)	後期(10月～3月)
月	12,350円	<del>17,100円</del>
火	18,050円	<del>19,000円</del>
水	17,100円	<del>20,900円</del>



前期		4月～9月	5月～9月	6月～9月	7月～9月	9月
	月	12,350円	9,500円	5,700円	2,850円	1,900円
	火	18,050円	14,250円	10,450円	6,650円	3,800円
水	17,100円	13,300円	10,450円	6,650円	3,800円	

後期		10月～3月	11月～3月	12月～3月	1月～3月	2月～3月
	月	<del>17,100円</del>	13,300円	10,450円	7,600円	<del>4,750円</del>
	火	19,000円	15,200円	<del>11,400円</del>	8,550円	5,700円
水	<del>20,900円</del>	17,100円	12,350円	9,500円	<del>5,700円</del>	

## ● 申込み方法

- ・月・火曜[9時～13時]、水曜[9時～20時]の教室開催日に、直接コズミックプールB1・新宿区水泳連盟受付へいらしてください。
- ・各月入会受け付けておりますが、定員になったクラスはお待ちいただく事もあります。
- ・教室は、各曜日受講できます。(月・火・水曜と3回申し込み可)
- ・申込者は健康診断で運動を禁止されていない方・団体行動の出来る方に限ります。
- ・ご不明な点は、TEL:090-4020-9810 水泳連盟[19時～21時]までお電話ください。