

水泳・水中ウォーキング教室案内

- 期 間 平成 30 年 4 月～平成 31 年 3 月(休館日・区事業開催日及び 7 月 19 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	20	9 : 20～10 : 25
	W 1 水中ウォーキング	一人で歩行、衣服の着脱が出来る方(腰痛予防に適)	25	
	W 2 水中ウォーキング		50	10 : 30～11 : 35
	S 2 初級・中級	クロールで 15M 泳げる方から	40	11 : 40～12 : 45
火 曜	S 3 中級	3 種目を 25M 以上泳げる方	30	9 : 20～10 : 25
	W 3 水中ウォーキング	一人で歩行、衣服の着脱が出来る方(腰痛予防に適)	35	10 : 30～11 : 35
	S 4 初心者～中級	初めて水に入る方から、3 泳法習得	30	11 : 40～12 : 45
水 曜	S 5 初級～上級	クロールで 15M 泳げる～資格習得を目指す方	40	9 : 20～10 : 25
	S 6 初級・中級	クロールで 15M 泳げる方から	40	10 : 35～11 : 40
	S 7 ゆっくり	65 歳以上で、ゆっくり泳ぎたい方	40	11 : 50～12 : 55
	S 8 初心者～中級	初めて水に入る方から、3 泳法習得	40	13 : 05～14 : 10
	S C 幼児	3 歳児(誕生日を迎え、おむつの取れた幼児)	15	14 : 00～14 : 55
	W 4 水中ウォーキング	一人で歩行、衣服の着脱が出来る方(腰痛予防に適)	35	14 : 20～15 : 25
	K 1 幼児	4 月 1 日現在 3 歳以上の未就学児	40	15 : 00～15 : 55
	K 2 小学生(1～3 年生)	初心者から 4 泳法習得まで	60	16 : 00～16 : 55
	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	40	18 : 05～19 : 10
	S 10 中級	3 種目を 25M 以上泳げる方	40	19 : 15～20 : 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 : 35	

● 受講料(傷害保険料を含む)

	月曜クラス	火曜クラス	水曜クラス
前期(4月～9月)	10,450円	18,050円	18,050円
後期(10月～3月)	16,150円	18,050円	20,900円

* 締切日

平成 30 年 1 月 31 日(水)
はがき必着

申込多数の場合は
抽選となります。

● 申込み方法

官製はがきに右記の要領で必要事項を記入の上、郵送してください。

- ・一クラス申し込みにつきはがき一枚です。
- ・教室は各曜日受講できます。(月・火・水と 3 回申込可)
- ・申込者は健康診断で運動を禁止されていない方に限ります。
- ・団体行動の出来る方に限ります。
- ・権利(受講資格)の譲渡はできません。

* ご不明な点は

TEL: 090-4020-9810

水泳連盟(19時～21時)まで

* 新宿区水泳連盟 ホームページもご覧下さい。

62 円
〒169-8799 新宿北郵便局留 新宿区水泳連盟行

水泳教室に申し込みます。
①クラス名
②第二希望まで・クラス名
③氏名(ふりがな・性別)
④〒住所
⑤電話番号
⑥生年月日(年齢・学年)
⑦備考

[表]

[裏]