

水泳・水中ウォーキング教室案内

- 期 間 2019年4月～2020年3月（休館日・区事業開催日及び7月18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泳法を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泳げる方から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（誕生日を迎えた、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)	初めて水に入る方から、4泳法習得（低学年）	60	16 : 00～16 : 55
	K 3 小学生(4～6年生)	初めて水に入る方から、4泳法習得（高学年）	50	17 : 00～18 : 00
	S 9 初心者～・中学生	初めて水に入る方から、4泳法習得（中学生も可）	40	18 : 05～19 : 10
	S 10 中級	3泳法を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	17,100円	17,100円
後期（10月～3月）	14,250円	18,050円	20,900円

* 締切日

2019年1月31日（木）
はがき必着

● 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

申込多数の場合は
抽選となります

- ・各曜日1枚まで(2枚以上の申し込みは無効)
曜日が違えば、月・火・水と3回受講可能です
- ・申込者は、健康診断で運動を禁止されていない方・
団体指導が受けられる方・指導員の指示に従える方に
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…

教室開催時にコズミックプールB1・新宿区水泳連盟受付へ
月・火曜[9時～13時] 水曜[9時～20時]

TEL:090-4020-9810 水泳連盟[19時～21時]まで

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2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(受講前に伝えておきたいこと等)

[表] [裏]
※往復はがきでは、ありません

* 新宿区水泳連盟ホームページもご覧ください