

# 水泳・水中ウォーキング教室案内

- 期 間 令和2年4月～令和3年3月（休館日・閉館日・区事業開催日及び8月を除く）
- 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 中級・上級	3泳法を25M以上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)	4月1日現在3歳で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歳児～)	4月1日現在4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）	60	17:00～18:00
	S 9 初心者～(中学生～大人)	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）

	前期（4月～9月）	後期（10月～3月）
月	11,400円	15,200円
火	16,150円	18,050円
水	17,100円	20,900円



前期		4月～9月	5月～9月	6月～9月	7月～9月	9月
	月	11,400円	8,550円	6,650円	2,850円	1,900円
	火	16,150円	12,350円	10,450円	5,700円	3,800円
	水	17,100円	13,300円	11,400円	7,600円	4,750円

後期		10月～3月	11月～3月	12月～3月	1月～3月	2月～3月
	月	15,200円	12,350円	9,500円	7,600円	4,750円
	火	18,050円	14,250円	11,400円	8,550円	5,700円
	水	20,900円	17,100円	13,300円	10,450円	6,650円

● 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
- ・各月入会受付(定員に満たないクラスのみ) ※各月月初～年間のお申込みとなります(月毎の教室ではありません)
- ・教室は各曜日1回、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・指導員の指示に従える方に限ります
- ・ご不明な点は [TEL:090-4020-9810](tel:090-4020-9810) 水泳連盟[19時～21時] までお問合せください

\* 新宿区水泳連盟ホームページもご覧ください