

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
	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
水 曜	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）

	月曜クラス	火曜クラス	水曜クラス
前期（4月～9月）	11,400円	16,150円	17,100円
後期（10月～3月）	15,200円	18,050円	20,900円

* 締切日

令和2年1月31日（金）
はがき必着

● 申込み方法

※申込多数の場合は抽選

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

- ・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

63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〕

* 新宿区水泳連盟ホームページもご覧ください

※往復はがきでは、ありません