

水泳・水中ウォーキング教室案内

- 期 間 令和5年4月～令和6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	時 間
月 曜	S 1 初心者	初めて水に入る方から	9:20～10:25
	W 1・2 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）	10:25～11:30
	S 2 初級・中級	クロールで15M泳げる方から	11:30～12:35
火 曜	S 3 中級	3泳法を25M以上泳げる方	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）	10:25～11:30
	S 4 初心者～中級	初めて水に入る方から3泳法習得	11:30～12:35
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	9:20～10:25
	S 6 初級・中級	クロールで15M泳げる方から	10:25～11:30
	S 7 ゆっくり	65歳以上でゆっくり泳ぎたい方	11:30～12:35
	S 8 初心者～中級	初めて水に入る方から3泳法習得	12:35～13:40
	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）	13:40～14:45
	K 1 幼児(4歳児～)	2017年4月2日～2019年4月1日生まれの方	15:15～16:00
	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）	16:10～17:00
	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）	17:10～18:05
	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）	18:10～19:15
	S 10 中級	3泳法を25M以上泳げる方	19:20～20:25
	S 11 上級	個人メドレーを泳げる方（飛び込み練習有）	20:30～21:35

※募集人員 若干名

- 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）	13,000円	18,000円	17,000円
後期（10月～3月）	18,000円	20,000円	21,000円

*締切日

令和5年1月31日（火）
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
- ・水泳連盟の責めに帰すべき事由がある場合を除き、受講料
の返金は致しかねます ご了承の上お申し込みください

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)

ご不明な点は…

〔表〕

〔裏〕

TEL:090-4020-9810 水泳連盟[19時～21時]まで

※往復はがきでは、ありません