新宿区水泳連盟　　【令和8年度】

水泳・水中ウォーキング教室案内

● 期　間　令和8年4月～令和9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	S1　初心者・初級	初めて水に入る方から	9:20～10:25
	W1・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)	10:35～11:30
	S2　初級・中級	クロールで15M泳げる方から	11:40～12:45
火曜	S3　中級	3泳法を25M以上泳げる方	9:20～10:25
	W3　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)	10:35～11:30
	S4　初心者～中級	初めて水に入る方から3泳法習得	11:40～12:45
水曜	S5　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	9:30～10:35
	S6　初級・中級	クロールで15M泳げる方から	10:45～11:50
	S7　ゆっくり	65歳以上でゆっくり泳ぎたい方	12:00～13:05
	S8　初心者・初級	初めて水に入る方から	13:15～14:20
	K1　幼児(4歳児～)	2020年4月2日～2022年4月1日生まれの方	15:00～15:45
	K2　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）	16:00～16:50
	K3　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）	17:00～17:55
	S9　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）	18:05～19:10
	S10　中級	3泳法を25M以上泳げる方	19:20～20:25
	S11　上級	個人メドレーを泳げる方（飛び込み練習有）	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）	12,000円	17,000円	16,000円
後期（10月～3月）	16,000円	18,000円	22,000円

●申込み方法

・月・火〔9時～12時30分〕・水〔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)
　途中入会の受講料については、お問合わせください。

・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。

・75歳以上で既往症のある方はお断りする場合があります。

●その他

・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。ご了承の上お申込みください。

・ご不明な点は TEL：090－4020－9810 水泳連盟〔19時～21時〕までお問合せください。

★ホームページ：http://www.shinjyukuswim.com 又は“新宿区水泳連盟”で検索