

# 令和8年4～6月 東調布公園プール 成人水泳教室 生徒募集！

## 日程 & 受講料

2026/2/1 現在

教室名	対象・空き枠	曜日	時間	日程	受講料
はつらつ水泳	概ね60歳以上 空き		9:45～ 10:30		7,200円(7回) 1回分お得 途中入会(1,200円×入会後の回数)
水中運動	概ね60歳以上 空き	火	10:45～ 11:30	4/14.28 5/12.26 6/9.23.30	7,200円(7回) 1回分お得 途中入会(1,200円×入会後の回数)
ウォーク & スイム	16歳以上 空き		11:45～ 12:30		9,000円(7回) 1回分お得 途中入会(1,500円×入会後の回数)
成人水泳初級	16歳以上 空き		12:45～ 13:30		9,000円(7回) 1回分お得 途中入会(1,500円×入会後の回数)

近年の人件費及び光熱費の高騰により運営にかかる費用増加のため令和8年4月から受講料金を改定させていただきます。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

取得したお客様の個人情報は受講時・次回のご案内等に利用いたします。また第三者への開示・提供することはありません。

### 申込方法と注意事項

成人水泳教室の空き枠は、**3月2日(月)10時より**受講料を添えて窓口にてお申込みを受付いたします。満員の教室については、引き続きキャンセル待ちを窓口または電話にて受付しております。キャンセルが発生した場合は、こちらからご連絡させていただきます。

★3か月毎(4～6、10～12、1～3月)お支払いいただきます。退会するまで継続してご受講頂けますが、休会制度はございませんのでご注意ください。

★入金された受講料のご返金はできませんので、あらかじめご了承ください。

★空きがある教室は、日程の途中からご入会いただけます。

★当日空きがございましたら、1回1,200円で「体験レッスン」が可能です。体験のご予約はできませんので、当日空きがあるかご確認の上、窓口までお越しください。

※水泳教室は7～9月をお休みいたします。

# 令和8年4～6月 成人水泳教室



## はつらつ水泳

火曜日 9:45～10:30  
対象 概ね60歳以上  
定員 20名

泳ぎの基本である姿勢を意識し、今後も元気に水泳と関わりが持てるよう心肺機能や健康の増進を図ります。水慣れ～クロールを中心に練習していきます。

## 水中運動

火曜日 10:45～11:30  
対象 概ね60歳以上  
定員 30名

水中でストレッチや筋力トレーニング、ウォーキングを行います。

## ウォーク&スイム

火曜日 11:45～12:30  
対象 16歳以上  
定員 20名

水中ウォーキングで体を動かした後、泳ぎの練習・体力づくりを行います。

## 成人水泳初級クラス

火曜日 12:45～13:30  
対象 16歳以上  
定員 15名

クロールと背泳ぎの25mをおよぐことを目標に練習します。水泳が初めての人でも丁寧に指導いたします。



～お問い合わせ先～

東調布公園水泳場  
大田区南雪谷5丁目13番1号  
TEL: 03-3728-7651  
(受付時間 9:00～19:00)



水泳教室以外にもヨガやピラティス等の体操教室を開催しております。  
内容等詳しくはHPでご確認ください！