

成人向け教室

生徒募集!

令和4年1月～3月

水泳教室

はつらつ水泳(定員 20 名) - 指導員 FEP -

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。水慣れから4泳法の練習まで行います

持ち物: 水着、水泳キャップ、タオル、ゴーグル



水中運動(定員 20名) - 指導員 FEP -

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

持ち物: 水着、水泳キャップ、タオル、ゴーグル

ウォーク&スイム(定員 20 名) - 指導員 FEP -

水中ウォーキングやリズムに合わせて体を動かした後、泳ぎの練習・体づくりを行います

持ち物: 水着、水泳キャップ、タオル、ゴーグル

多目的教室

シェイプアップエクササイズ(定員 15 名)
- 指導員 FEP -

健康維持・増進。腰、膝痛予防の筋力トレーニング・ストレッチを行い、軽く汗をかく運動です。

持ち物: 運動のできる服装(ジャージ類)、タオル、飲み物

筋膜リリース(定員 15 名) - 指導員 FEP -

特殊な道具(グリットローラー)を使い、筋膜をほぐします。
筋膜をほぐすことでカラダの様々な不調を改善することができます。

持ち物: 運動のできる服装(ジャージ類)、タオル、飲み物

ピラティス(定員 15 名) - 指導員 FEP -

リハビリとしてできたエクササイズの為、身体に負担をかけず強くなやかな筋肉をつける事が出来ます。お腹周りを中心に深層の筋肉を意識し鍛え、骨盤や背骨、肩などの骨格のゆがみや偏りを正しい位置へと整えることに重点を置きます

持ち物: 運動のできる服装(ジャージ類)、タオル、飲み物



ポールウォーキング(定員 15 名)

第2木曜日 - 指導員 FEP -

2本のポールを使用し、正しい姿勢と安定したウォーキングを行います。(屋外を歩きます)

持ち物: 運動できる服装(ジャージ類)
タオル、飲み物、外履き

ポールウォーキング(定員 15 名)

第3金曜日 - 田園調布グリーンコミュニティ-

2本のポールを使用し、正しい姿勢と安定したウォーキングを行います。(屋外を歩きます)

持ち物: 運動できる服装(ジャージ類)
タオル、飲み物、外履き



東調布公園水泳場

TEL.03-3728-7651

〒145-0066 東京都大田区南雪谷5丁目13番1号

成人向け教室

	教室名	対象年齢	曜日	開催日	時間	受講料
水泳教室	はつらつ水泳 指導員：FEP	60歳以上	火	1/11.25 2/8.22 3/8.22	9：40～ 10：25	¥4,800 (全6回)
	水中運動 指導員：FEP				10：30～ 11：15	¥4,800 (全6回)
	ウォーク&スイム 指導員：FEP	高校生以上			12：40～ 13：25	¥6,600 (全6回)
多目的教室	シェイプアップエクササイズ 指導員：FEP	16歳以上	木	1/13.20.27 2/3.10. 4 →24 3/3.10.17	9：20～ 10：20	¥10,800 (全9回)
	筋膜リリース 指導員：FEP				10：30～ 11：15	¥10,800 (全9回)
	ピラティス 指導員：FEP				11：30～ 12：30	¥10,800 (全9回)
	ポールウォーキング 指導員：FEP	第2木	1/13 2/10 3/10	14：00～ 15：30	¥500 (各回)	
	ポールウォーキング 指導員：田園調布 グリーンコミュニティ	第3金	1/21 2/18 3/18	10：00～ 12：00	¥500 (各回)	

※期ごとのお申込みが必要となります

下記の書式で往復ハガキにてお申込みをお願いします。

申込期限：11月26日(金) 必着

再募集12月18日(土) 電話予約不可

【往信表】	【返信裏】	【返信表】	【往信裏】
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 63 □1□4□5□・□0□6□6□ </div> <p>往信 東 大田区南雪谷五ー一三ー一 調 園 水 泳 場 布 園 水 泳 場 公 園 水 泳 場 園 水 泳 場 行</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>空白</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 63 □□□□・□□□□ </div> <p>返信 受 受 講 講 者 者 氏 住 名 所 様 様</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①希望教室名 (例：はつらつ水泳など) ②受講者氏名(ふりがな) ③性別 ④生年月日/年齢 ⑤郵便番号/住所 ⑥連絡のつく電話番号</p> </div>

・多目的教室の受講中はマスクの着用をお願いします。

・消えるボールペン(フリクションボール)でのご記入はご遠慮ください。

こども向け教室

生徒募集!

水泳教室 (指導員: FEP)

令和4年1月~3月

幼児水泳 (定員20名)

周りの友達と一緒に行動すること、水中で体を自由に動かすことの楽しさを伝えていきます。水慣れから、自力でクロールを泳げるようになる段階まで練習します。

持ち物: 水着、水泳キャップ (前面に記名)
タオル、ゴーグル、靴を入れる袋



小学生水泳1.2年①② (定員20名)

水慣れから水泳の基本である浮く感覚を学び、クロールで25m以上泳げるようになることを目標とします。泳法の取得だけではなく、集団で行動することの大切さや挨拶や礼儀など生活するうえでの基本も学びます。

持ち物: 水着、水泳キャップ (前面に記名)
タオル、ゴーグル、靴を入れる袋

小学生水泳3.4.5.6年 (定員20名)

水慣れから水泳の基本である浮く感覚を学び、クロールで25m以上泳げるようになることを目標とします。泳法の取得だけではなく、集団で行動することの大切さや挨拶や礼儀など生活するうえでの基本も学びます。

持ち物: 水着、水泳キャップ (前面に記名)
タオル、ゴーグル、靴を入れる袋

多目的教室 (指導員: カワイ体育教室)



親子体操 (定員8組)

親やお友達と全身を使って元気よく、リズム運動やゲーム、マットや跳び箱、鉄棒など楽しく運動遊びを体験し、健康な体力づくりと運動能力の発達をサポートします。

持ち物: 運動できる服装 (ジャージ類) タオル、飲み物

幼児体育初級 (定員15名→20名)

様々な運動を体験し運動遊びの面白さと集団遊びの楽しさを学びます。

持ち物: 運動できる服装 (ジャージ類) タオル、飲み物、なわとび

幼児体育 (定員15名→20名)

マット、とび箱・鉄棒やゲーム(鬼ごっこ)などの運動と遊びを通じて、「こころ」「からだ」「知育」3つの要素をバランスよく学び自発的に運動しようとするお子様を育てます。

持ち物: 運動できる服装 (ジャージ類)
タオル、飲み物、なわとび

小学生体育 (定員15名→20名)

基本的な運動に加えマット、とび箱、鉄棒など幼児クラスから発展させ、より難しい種目にもチャレンジしていきます。参加者のレベルに合わせて親切丁寧に指導します。

持ち物: 運動できる服装 (ジャージ類)
タオル、飲み物

東調布公園水泳場

TEL 03-3728-7651

〒145-0066 東京都大田区南雪谷5丁目13番1号



こども向け教室

	教室名	対象年齢	開催日	曜日	時間	受講料
水泳教室	幼児水泳(定員20名)	3歳～年長	1/11.25 2/8.22 3/8.22	火	15:40～ 16:25	7,800円 (全6回)
	小学生水泳1.2年① (定員20名)	小学生			16:30～ 17:15	6,600円 (全6回)
	小学生水泳1.2年② (定員20名)				18:40～ 19:25※	6,600円 (全6回)
	小学生水泳3.4.5.6年 (定員20名)	小学生			19:30～ 20:15※	6,600円 (全6回)
多目的教室	親子体操 (定員8組) 指導員：カワイ体育教室	2歳～4歳	1/14.21.28 2/4.18→11.25 3/4.11.18	金	10:00～ 10:50	11,700円 (全9回)
		1/15時点で2歳 となっている方	1/15.22.29 2/5.12.19 3/5.12.19	土	10:00～ 10:50	11,700円 (全9回)
	幼児体育初級 (定員15名→20名) 指導員：カワイ体育教室	3歳～年少	1/15.22.29 2/5.12.19 3/5.12.19	土	11:00～ 11:50	10,800円 (全9回)
		1/15時点で3歳 になっている方	1/13.20.27 2/3.10. 17 →24 3/3.10.17	木	16:10～ 17:10	10,800円 (全9回)
	幼児体育 (定員15名→20名) 指導員：カワイ体育教室	年中・年長		土	13:00～ 14:00	10,800円 (全9回)
			小学生体育 (定員15名→20名) 指導員：カワイ体育教室	小学生	1/12.19.26 2/2.9.16→23 3/2.9.16	水
	1/13.20.27 2/3.10. 17 →24 3/3.10.17	木			17:20～ 18:20	10,800円 (全9回)
	1/15.22.29 2/5.12.19 3/5.12.19	土			14:10～ 15:10	10,800円 (全9回)

※小学生水泳1.2年②、小学生水泳3～6年はコロナの状況によって自治体からの指示で時間の変更が生じることがございます。ご了承ください。
下記の書式で往復ハガキにてお申込みをお願いします。 ※お申込みは期ごとのお申込みが必要となります
申込期限：11月26日(金) 必着 再募集12月18日(土) 電話予約不可

【往信表】	【返信表】
63 往信	空白
145-0069	
東調布公園水泳場 行	
大田区南雪谷五丁目三十一	

【返信表】	【往信表】
63 返信	
受講者氏名様	
受講者住所	
希望教室名 (例：小学生水泳1.2年①など)	
受講者氏名(ふりがな) ※親子体操はお子様の氏名	
性別	
生年月日/年齢(学年)	
郵便番号/住所	
連絡のつく電話番号	

- ・1教室1つの申込みまでとします。
- ・一定数のお申込みがない場合は中止とします。
- ・多目的教室の受講中はマスクの着用をお願いします。
- ・消えるボールペン(フリクションボール)でのご記入はご遠慮ください。