

成人向け教室 生徒募集!



受講期間中、コロナに感染又は濃厚接触者にあたる場合は、事務所までご連絡ください。令和4年4月～6月

	教室名	対象年齢	曜日	日程	開催有無	時間	3ヶ月の受講料 ※回数によって 変動あり
水泳教室	はつらつ水泳 (定員15名) 指導員：FEP	60歳以上	火	4/12.26 5/10.24.31 6/14.28	7～9月 はお休み	9：45～ 10：30	6,300円 (全7回)
	水中運動 (定員15名) 指導員：FEP					10：45～ 11：30	6,300円 (全7回)
	ウォーク&スイム (定員15名) 指導員：FEP	16歳以上				11：45～ 12：30	8,400円 (全7回)

※需要変動に伴い、水泳教室につきましては1回の受講料を値上げさせていただいております。

	教室名	対象年齢	曜日	日程	開催有無	時間	3ヶ月の受講料 ※回数によって 変動あり
多目的教室	New ママヨガ (定員15名) 指導員：FEP	16歳以上	月	4/11.18.25 5/9.16.23.30 6/6.13.20.27	通年開催	10：00～ 11：00	13,200円 (全11回)
	New ベーシックヨガ (定員15名) 指導員：FEP					11：15～ 12：15	13,200円 (全11回)
	シェイプアップ エクササイズ (定員15名) 指導員：FEP		木	4/14.21.28 5/12.19.26 6/2.9.16	7～9月 はお休み	9：15～ 10：15	10,800円 (全9回)
	筋膜リリース (定員15名) 指導員：FEP					10：25～ 11：10	10,800円 (全9回)
	ピラティス (定員15名) 指導員：FEP					11：20～ 12：20	10,800円 (全9回)
	リラックスヨガ (定員15名) 指導員：FEP		土	4/2.16.23 5/14.21.28 6/4.11.18.25	通年開催	15：40～ 16：40	12,000円 (全10回)
New 太極拳 (定員15名) 指導員：田園調布 グリーンコミュニティ	木	4/14.21.28 5/12.19.26 6/2.9.16.23	10：00～ 11：00	11,000円 (全10回)			
屋外	ポールウォーキング (定員15名) 指導員：田園調布 グリーンコミュニティ	第2金	4/8 5/13 6/10	7～9月 はお休み	10：00～ 12：00	1回 500円	

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



通年教室

3か月ごとの継続クラスです。7月～9月は除きます。
(ヨガ、太極拳は7月～9月もあります)



水泳

※更衣室まではマスクの着用をお願いします。

はつらつ水泳

火曜日 9:45～10:30

水慣れから4泳法の練習まで行います

水中運動

火曜日 10:45～11:30

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

水中ウォーキングで体を動かした後、泳ぎの練習・体づくりを行います

多目的教室

※受講中はマスクの着用をお願いします。

New ママヨガ

月曜日 10:00～11:00

ヨガで体の調子を整えるコンディショニングをしていきます。肩こり、腰痛など整えていきませんか？初心者から経験者まで楽しめる内容です。赤ちゃん連れもOKです。(保育はありません)

New ベーシックヨガ

月曜日 11:15～12:15

呼吸やヨガのポーズをベースに、季節に合わせた内容となっています。ヨガが初めての方や基本を学びたい方、身体が硬い方も丁寧にレクチャーします。

リラックスヨガ

土曜日 15:40～16:40

ハタヨガの基本からバリエーションを加えた内容です。初心者の方でも無理なくご参加いただけます。

シェイプアップエクササイズ

木曜日 9:15～10:15

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。

筋膜リリース

木曜日 10:25～11:10

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。

ピラティス

木曜日 11:20～12:20

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し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。

会議室

New 太極拳

木曜日 10:00～11:00

武当18式太極拳は優雅で美しい動きが特徴です。ゆっくりとリラックスしながら身体を動かすことで、無理なく体を支えるインナーマッスルやバランス感覚を養うことができます。じんわりと体の芯から温まり、巡りの良い身体に導きます。

屋外

ポールウォーキング

第2金曜日 10:00～12:00

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)

※コロナの状況により中止や変更が生じることがございます。ご了承ください。

当施設では感染防止対策を実施しておりますが、受講期間中、コロナに感染又は濃厚接触者にあたる場合は、事務所までご連絡ください。

【お申込み】

- ・ハガキ1枚につき1教室の申込みをお願いします。
- ・ハガキには消えるボールペン(フリクションボール)でのご記入は文字が消えてしまい、返信できない場合がございます。
- ・一定数のお申込みがない場合は中止とします。

下記の書式で往復ハガキにてお申込みをお願いします。

はがきでの申込期限：2月25日(金) 必着

再募集：3月19日(土) 10時～窓口にて申込書に記入の上、先着順で受付します。電話予約不可



【往信表】	【返信裏】
63	
1 4 5 - 0 0 6 6	
往信	空白
東調布公園水泳場	
大田区南雪谷五十一	
行	

【返信表】	【往信裏】
63	
受講者氏名様	受講者住所
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) (【ママヨガ】でお子さまをお連れの場合はお子さまの月齢)	
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	



こども向け多目的教室 生徒募集!



(指導員：カワイ体育教室)

令和4年4月～6月

親子体操 (定員8組)

金曜日 10:00～10:50

土曜日 10:00～10:50

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。

幼児体育初級 (定員20名)

土曜日 11:00～11:50

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。

幼児体育 (定員20名)

木曜日 16:10～17:10

土曜日 10:00～10:50

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。

小学生体育 (定員20名)

水曜日 16:50～17:50

木曜日 17:20～18:20

土曜日 14:10～15:10

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。

※コロナの状況により中止や変更が生じることがございます。ご了承ください。

当施設では感染防止対策を実施しておりますが、受講期間中、コロナに感染又は濃厚接触者にあたる場合は、事務所までご連絡ください。



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



こども向け多目的教室

※お申込みは期ごとのお申込みが必要となります (7月～9月は開催なし)

教室名	対象年齢	開催日	曜日	時間	3ヶ月の受講料
親子体操 (定員8組) 指導員：カワイ体育教室	2歳～4歳 H30(2018)4.2～R2(2020)4.15 4/15時点で2歳となっている方	4/15.22 5/13.20.27 6/3.10.17.24	金	10:00～ 10:50	12,600円 (全9回)
		4/16.23 5/14.21.28 6/4.11.18.25	土	10:00～ 10:50	12,600円 (全9回)
幼児体育初級 (定員20名) 指導員：カワイ体育教室	3歳～年少 H30(2018)4.2～R1(2019)4.16 4/16時点で3歳になっている方	4/16.23 5/14.21.28 6/4.11.18.25	土	11:00～ 11:50	11,700円 (全9回)
幼児体育 (定員20名) 指導員：カワイ体育教室	年中・年長 H28(2016)4.2～H30(2018)4.1	4/14.21.28 5/12.19.26 6/2.9.16	木	16:10～ 17:10	11,700円 (全9回)
		4/16.23 5/14.21.28 6/4.11.18.25	土	13:00～ 14:00	11,700円 (全9回)
小学生体育 (定員20名) 指導員：カワイ体育教室	小学生 ※令和4年度から小学生になる方	4/13.20.27 5/11.18.25 6/1.8.15	水	16:50～ 17:50	11,700円 (全9回)
		4/14.21.28 5/12.19.26 6/2.9.16	木	17:20～ 18:20	11,700円 (全9回)
		4/16.23 5/14.21.28 6/4.11.18.25	土	14:10～ 15:10	11,700円 (全9回)

【お申込み】

※需要変動に伴い、1回の受講料を値上げさせていただいております。

- ・はがき1枚につき1教室の申込みをお願いします。(同じ教室で曜日がいくつもある場合はどれか1つ)
- ・一定数のお申込みがない場合は中止とします。
- ・ハガキには消えるボールペン(フリクションボール)でご記入されると文字が消えてしまい、返信できない場合がございます

下記の書式で往復ハガキにてお申込みをお願いします。

はがきでの申込期限：2月25日(金) 必着

再募集：3月19日(土) 10:00～窓口にて申込書に記入の上、先着順で受付します。電話予約不可

【往信表】

【返信裏】

【返信表】

【往信裏】

63	1 4 5 - 0 0 6 6	
往信	東 調 布 公 園 水 泳 場 行	大 田 区 南 雪 谷 五 一 三 一
		空 白

63	□□□ - □□□□	
返信	受 講 者 氏 名 様	受 講 者 住 所
	①希望教室名 ※水泳教室は 通年 か 3か月 かを ご記入ください。(幼児水泳・小学生 水泳1.2年のみ) 【例：通年 小学生水泳1,2年など】 ②受講者氏名 (ふりがな) ※親子体操はお子様の氏名 ③性別 ④生年月日/年齢(学年) ⑤郵便番号/住所 ⑥連絡のつく電話番号/続柄	



こども向け水泳教室 生徒募集!

令和4年4月～6月

通年 (4月～6月、10月～12月、1月～3月)

3か月ごとの継続クラスです。7月～9月は除きます。詳しくは各クラスのチラシをご覧ください

通年幼児水泳 (定員30名)

火曜日 15:00～15:45

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。水への恐怖心をなくすには初めが肝心です。水慣れから始め水泳を楽しいと思ってもらえるよう指導していきます。

通年小学生水泳1.2年 (定員30名)

火曜日 17:00～17:45

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。

通年小学生水泳中級 (定員30名)

火曜日 20:00～20:45

3泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ)の習得を目指します。
クロール25m泳げる方が対象です。



3か月 3か月間のクラスです。

※継続ではありません。期ごとにお申込みが必要です。

3か月幼児水泳 (定員30名)

火曜日 16:00～16:45

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。水への恐怖心をなくすには初めが肝心です。水慣れから始め水泳を楽しいと思ってもらえるよう指導していきます。

3か月小学生水泳1.2年 (定員30名)

火曜日 18:00～18:45

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。

3か月小学生水泳3.4.5.6年 (定員30名)

火曜日 19:00～19:45

基本のけのび、バタ足から始めクロールで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。

※コロナの状況により中止・変更が生じることがございます。ご了承ください。

当施設では感染防止対策を実施しておりますが、受講期間中、コロナに感染又は濃厚接触者にあたる場合は、事務所までご連絡ください。

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



こども向け水泳教室 (7月～9月は開催なし)

【通 年】 退会もしくは対象年齢が外れるまでは継続してご受講頂けます。休会制度は設けておりません。応募が多数の場合は抽選となります

教室名	対象年齢	開催日	曜日	時間	3か月の受講料 (回数によって変動あり)
NEW 通年幼児水泳 (定員30名)	3歳～年長 4/12時点で3歳に なっていること	4/12.26 5/10.24.31 6/14.28	火	15:00～ 15:45	9,800円 (全7回)
NEW 通年小学生水泳1.2年 (定員30名)	小学生1.2年 ※令和4年度から 新1.2年になる方			17:00～ 17:45	8,400円 (全7回)
NEW 通年小学生水泳中級 (定員30名)	小学生 25mクロール完泳出来る方			20:00～ 20:45	8,400円 (全7回)

【3か月】 期ごとのお申し込みが必要です。

教室名	対象年齢	開催日	曜日	時間	3か月の受講料 (回数によって変動あり)
3か月幼児水泳 (定員30名)	3歳～年長 4/12時点で3歳に なっていること	4/12.26 5/10.24.31 6/14.28	火	16:00～ 16:45	9,800円 (全7回)
3か月小学生水泳1.2年 (定員30名)	小学1.2年生 ※令和4年度から 新1.2年になる方			18:00～ 18:45	8,400円 (全7回)
3か月小学生水泳3.4.5.6年 (定員30名)	小学3～6年 ※令和4年度から、 新3.4.5.6年になる方			19:00～ 19:45	8,400円 (全7回)

【お申し込み】 ※需要変動に伴い、1回の受講料を値上げさせていただいております。

- ・通年、3か月でそれぞれお申し込みできますが、どちらも当選した場合には通年を優先とさせていただき、3か月はキャンセルとします。はがきには(通年)か(3か月)か必ずご記入下さい。
- ・一定数のお申し込みがない場合は中止とします。
- ・消えるボールペン(フリクションボール)でのご記入は文字が消えてしまい、返信できない場合がございます。
- ・はがき1枚につき1教室の申し込みをお願いします。

下記の書式で往復ハガキにてお申し込みをお願いします。

はがきでの申込期限：2月25日(金) 必着

再募集：3月19日(土) 10:00～窓口にて申込書に記入の上、先着順で受付します。電話予約不可

【往信表】

【返信裏】

【返信表】

【往信裏】

63	1 4 5 - 0 0 6 6	
往信	東 大田区南雪谷五―三―一	
	調 園水泳場	
	布 行	
	公 園	空
	園	白
	水	
	泳	
	場	
	行	

63	□□□ - □□□□	
返信	受 受	①希望教室名
	講 講	※水泳教室は通年か3か月かをご記入ください。(幼児水泳・小学生水泳1.2年のみ)
	者 者	【例：通年 小学生水泳1.2年など】
	氏 住	②受講者氏名 (ふりがな)
	名 所	※親子体操はお子様の氏名
	様	③性別
		④生年月日/年齢 (学年)
		⑤郵便番号/住所
		⑥連絡のつく電話番号/続柄