

水泳・水中ウォーキング教室案内

- 期 間 平成24年4月～平成25年3月（休館日・区事業開催日及び7月21日～8月末日を除く）
- 場 所 新宿コスミックセンターB1プール（新宿区大久保3-1-2）
- 募集クラス

	ク ラ ス	対 象	募集人員	時 間
月	S1 初心者	初めて水に入る方から	25	9:20～10:30
	W1 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）	25	
	W2 水中ウォーキング		50	10:30～11:40
	S2 初中級	初級から、3種目を25m以上泳げる方	45	11:40～12:50
火	S3 中 級	3種目を25m以上泳げる方	45	9:20～10:30
	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）	35	10:30～11:40
	S4 初心者	初めて水に入る方から	25	
	S5 初 級	初級から、3泳法習得まで	45	11:40～12:50
水	S6 上 級	100m個人メドレーを泳げる方、資格を目指す方	45	9:20～10:30
	S7 初心者／中級	初めて水に入る方から3種目を25m以上泳げる方	10/35	10:30～11:40
	H1 ゆっくり	65歳以上で、ゆっくり泳ぎたい方	40	11:40～12:40
	H2 ゆっくり		40	12:40～13:40
	S8 初中級	初級から、3種目を25m以上泳げる方	45	13:40～14:50
	SC 幼 児	3歳児（誕生日を迎え、おむつの取れた幼児）（小プールのみ使用）	20	14:00～15:00
	W4 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）	35	14:50～16:00
	K1 幼 児	3歳児・4歳児・5歳児	40	14:55～15:55
	K2 小学生	低学年、初心者から4泳法習得まで	50	16:05～17:05
	K3 小学生・中学生	高学年、中学生、初心者から4泳法習得まで	50	17:10～18:10
	S9 一 般・中学生	初級から4泳法習得まで・中学生	45	18:10～19:20
	S10 一 般	初心者から4泳法習得まで	45	19:20～20:30
	S11 上 級	100m個人メドレーを泳げる方（飛び込み練習有）	45	20:30～21:40

● 受講料（傷害保険料含）

- ・月曜日（S1・S2・W1・W2）
- ・火曜日（S3～S5・W3）
- ・水曜日（S6～S11・H1・H2・SC・K1～K3・W4）

	前 期	後 期
月	11,400円	17,100円
火	18,050円	19,950円
水	18,050円	21,850円

前 期		4月～9月	5月～9月	6月～9月	7月～9月	9月
	月	11,400円	8,550円	5,700円	2,850円	1,900円
	火	18,050円	14,250円	10,450円	6,650円	3,800円
水	18,050円	14,250円	10,450円	6,650円	3,800円	

後 期		10月～3月	11月～3月	12月～3月	1月～3月	2月～3月
	月	17,100円	13,300円	10,450円	8,550円	5,700円
	火	19,950円	16,150円	12,350円	9,500円	6,650円
水	21,850円	17,100円	13,300円	10,450円	6,650円	

● 申込み方法

- ・月曜・火曜[9時～13時] 水曜[9時～20時] 直接コスミックプール・新宿区水泳連盟受付へいらして下さい。
- ・各月入会受け付けておりますが、定員になったクラスはお待ちいただくこともあります。
- ・教室は各曜日、受講できます。（月・火・水と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に限ります。
- ・申込者は団体行動が出来る方に限ります。
- ・ご不明な点は、TEL090-4020-9810 水泳連盟[19時～21時]までお電話ください。

● 新宿区水泳連盟 ホームページもご覧下さい！

■ 24年度 水泳・ウォーキング教室 練習時間・場所 ■

	クラス	時間
月	S1 初心者	9:20~10:30
	W1 水中ウォーキング	
	W2 水中ウォーキング	10:30~11:40
	S2 初中級	11:40~12:50
火	S3 中級	9:20~10:30
	W3 水中ウォーキング	10:30~11:40
	S4 初心者	
	S5 初級	11:40~12:50
水	S6 上級	9:20~10:30
	S7 初心者/中級	10:30~11:40
	H1 ゆっくり	11:40~12:40
	H2 ゆっくり	12:40~13:40
	S8 初中級	13:40~14:50
	SC 幼児	14:00~15:00
	W4 水中ウォーキング	14:50~16:00
	K1 幼児	14:55~15:55
	K2 小学生	16:05~17:05
	K3 小学生・中学生	17:10~18:10
	S9 一般・中学生	18:10~19:20
S10 一般	19:20~20:30	
S11 上級	20:30~21:40	

新宿コズミックセンター案内図	
※JR、西武新宿線、地下鉄東西線 高田馬場駅より徒歩17分 ※副都心線、西早稲田駅より徒歩1分 ※都バス(池86・高71)早大理工学部 又は障害者センター前下車徒歩1分	

新宿区水泳連盟
TEL 090-4020-9810

■ 24年度 水泳・ウォーキング教室 練習日 ■

	月曜クラス				火曜クラス				水曜クラス				
4月	2	16	23		3	10	17	24	4	11	18	25	
5月	7	21	28		1	8	22	29	2	9	23	30	
6月	4	18	25		5	12	19	26	6	13	20	27	
7月	2				3	10	17		4	11	18		
8月		休	み			休	み			休	み		
9月	3	24			4	11	18	25	5	12	19	26	
10月	1	15	22	29	2	16	23	30	3	10	17	24	31
11月	5	19	26		6	13	20	27	7	14	21	28	
12月	3	17			4	18	25		5	19	26		
1月	7	21	28		8	22	29		9	16	23	30	
2月	4	18	25		5	19	26		6	13	20	27	
3月	4	18	25		5	12	19	26	6	13	27		