

パノラマプール十条台 2025年 5月 利用予定表

☎ 03-5993-8337

		個人利用(小学生以上)			区		区事業等		※幼児は幼児開放のみ利用できます。						
5月		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00		
1	木	9:00～									水深1.2m		～21:00		
2	金	9:00～									～18:20	(区)パノラマ教室			
3	土	9:00	幼児開放		11:30	12:00～					水深1.2m		～21:00		
4	日	(区)キッズスイミング			11:30～							水深1.2m		～21:00	
5	月	9:00～									水深1.2m		～21:00		
6	火	9:00～									水深1.2m		～21:00		
7	水	団 体 利 用													
8	木	(区)アクアビクス			11:30～							水深1.2m		～21:00	
9	金	9:00～									～18:20	(区)パノラマ教室			
10	土	9:00～			～12:30	(区)わくわく土曜日				16:00～		水深1.2m		～21:00	
11	日	9:00～									水深1.2m		～21:00		
12	月	9:00～									水深1.2m		～21:00		
13	火	9:00～									水深1.2m		～21:00		
14	水	団 体 利 用													
15	木	(区)アクアビクス			11:30～							水深1.2m		～21:00	

5月		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	
16	金	5月16日(金)～5月23日(金) 保守点検および換水清掃のため 長期休場日となります。												
17	土													
18	日													
19	月													
20	火													
21	水													
22	木													
23	金													
24	土	9:00	幼児開放	11:30	12:00～						水深1.2m		～21:00	
25	日	(区)ジュニアスイミング		11:30～							水深1.2m		～21:00	
26	月	9:00～									水深1.2m		～21:00	
27	火	9:00～			～12:00	自主事業2コース	13:00～	～14:30	自主事業2コース	自主事業2コース	自主事業2コース	18:10～	水深1.2m 19:00～	～21:00
28	水	団 体 利 用												
29	木	(区)アクアビクス		11:30～	～12:00	自主事業2コース	13:00～		～16:30	自主事業2コース	自主事業2コース	19:00～	水深1.2m	～21:00
30	金	9:00～	～10:00	自主事業2コース	自主事業2コース	自主事業2コース	13:00～	～15:30	自主事業2コース	～16:30	(区)ジュニアスイミング	(区)パノラマ教室		
31	土	9:00	幼児開放	11:30	12:00～						水深1.2m		～21:00	

令和7年度 第1期パノラマプール水泳教室 詳細

教室名			対 象	参 加 レ ベ ル	内 容	日 程	時 間	定 員	費 用	
成人	火	水中リズム&エクササイズ 講師：伊藤	区内在住または在勤で 18歳以上	顔を付けずに運動楽しみたい方	音楽を使用して水中で体を動かし楽しく運動	5月27日～7月1日 毎週火曜日	12:00～13:00	15名	全6回分 6,300円	
		いきいき水中ウォーキング 講師：浜島・近藤		日常的な歩行に支障のない方	健康増進を目的とし 水中で腰や膝にかかる負担を軽くして楽しく運動		14:30～15:30	20名		
	木	ステップアップバタフライ 講師：浜島		クロール・背泳ぎ・平泳ぎを各25m泳ぐことができる 正しいフォーム・タイミングでドルフィンキックができる	バタフライ25mの完泳を目標に練習	5月29日～7月3日 毎週木曜日	12:00～13:00	10名		
		レベルアップ 講師：近藤		4種目すべてを25m以上泳ぐことができる	各泳法の技術向上・ベストタイム更新を目標に練習			8名		
	金	はじめてバタフライ 講師：近藤		クロール・背泳ぎ・平泳ぎを各25m泳ぐことができる	正しいフォーム・タイミングでの ドルフィンキック習得を目標に練習	5月30日～7月4日 毎週金曜日	10:00～11:00	各10名		
		基礎水泳 講師：浜島		プール・水泳の初心者	水慣れから始まり クロール12.5mと背泳ぎのキック習得を目標に練習					
		平泳ぎ 講師：近藤		クロール・背泳ぎを各25m泳ぐことができる 正しいフォームで平泳ぎのキックができる	腕の動作習得から 平泳ぎ25mの完泳を目標に練習					
		フォーミング 講師：浜島		4種目すべてを25m泳ぐことができる	各泳法を美しく且つ長距離でも楽に泳げるように練習		11:00～12:00			
		クロール+α 講師：近藤		クロール・背泳ぎを各25m泳ぐことができる	クロール50mの完泳を目標に練習 +α：正しいフォームで平泳ぎのキックを行えるよう練習					12:00～13:00
		はじめてクロール・背泳ぎ 講師：浜島		クロール12.5mを泳ぐことができる 正しいフォームで背泳ぎのキックができる	クロール・背泳ぎ各25mの完泳を目標に練習					
小学生	火	火曜みずなれ 講師：浜島・近藤	区内在住または在学の 小学1年生～2年生	プール・水泳の初心者	水慣れから始まり けのびバタ足までの基礎泳法習得を目標に練習	5月27日～7月1日 毎週火曜日	17:10～18:10	10名	全6回分 6,300円	
		火曜はじめてすいえい 講師：塚本	区内在住または在学の 小学1年生～4年生	けのびバタ足を8m泳ぐことができる	呼吸をつけてのビート板バタ足12.5mと 背泳ぎのキックまでの基礎泳法習得を目標に練習			8名		
		火曜はじめてクロール・背泳ぎ 講師：伊藤		呼吸をつけてのビート板バタ足が12.5mできる 正しいフォームで背泳ぎのキックができる	クロール・背泳ぎ各12.5mを目標に練習			10名		
	木	クロール・背泳ぎ+α 講師：近藤	区内在住または在学の 小学2年生～6年生	クロール・背泳ぎを各12.5m泳ぐことができる	クロール・背泳ぎ各25mの完泳を目標に練習 +α：正しいフォームで平泳ぎのキックを行えるよう練習	5月29日～7月3日 毎週木曜日	16:30～17:30	各10名		
		バタフライ 講師：浜島		クロール・背泳ぎ・平泳ぎを各25m泳ぐことができる	ドルフィンキック・腕の動作習得から バタフライ25mの完泳を目標に練習					
		平泳ぎ 講師：伊藤		クロール・背泳ぎを各25m泳ぐことができる 正しいフォームで平泳ぎのキックができる	平泳ぎのキック・腕の動作習得から 平泳ぎ25mの完泳を目標に練習		17:40～18:40			
		レベルアップ 講師：浜島	区内在住または在学の 小学3年生～6年生	4 種目すべてを25m泳ぐことができ クロール25mを20秒以内で泳ぐことができる	各泳法のフォーム改善・泳力向上を目標に練習				17:30～18:55	全6回分 9,000円
幼児	火	3～4歳 講師：伊藤・浜島・近藤・塚本	区内在住または在園で 3～4歳 (5/27時点)	おむつが完全に取れている	水慣れを通して 伏し浮き・バタ足・背浮き・ボビングなどを練習	5月27日～7月1日 毎週火曜日	16:00～17:00	18名	全6回分 6,300円	
	金	5～6歳 講師：伊藤・浜島・近藤・塚本				区内在住または在園で 5～6歳 (5/30時点)	5月30日～7月4日 毎週金曜日	15:30～16:30		20名