

幼児・子どもプール教室

※行政使用、設備メンテナンス等により、開催日及び月会費が変更になる場合があります。※前月末日までに教室カードをお持ちになり総合受付にてお支払いください。※社会の動向に応じて急遽休講となる場合があります。※教室前、教室後に泳がれる方は、1時間入場券の購入が必要となります。

教室名	曜日	時間	対級象	料金	教室内容
ジュニア水泳	水	月	16:55~17:50	9~12級	クロール25m以上泳げるお子さまを対象に平泳ぎ・バタフライと進んでいます。
初めてアヒル		火	15:55~16:50	なし	初めてプールに挑戦。水遊びや顔つけ、潜りから始めます。
ジュニア水泳		16:55~17:50	9~12級		クロール25m以上泳げるお子さまを対象に平泳ぎ・バタフライと進んでいます。
初めてアヒル		13:55~14:50	なし		初めてプールに挑戦。水遊びや顔つけ、潜りから始めます。
幼児水泳①		14:55~15:50	1~5級		初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。
幼児水泳②		15:55~16:50	1~5級		初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。
ジュニア水泳A		15:55~16:50	1~7級		水なれ・泳法基礎から、当センターの練習基準に沿って練習します。
ジュニア水泳B		16:55~17:50	8~12級		クロール25mから、当センターの練習基準に沿って4種目完泳を目指します。
ジュニア水泳C		18:00~18:55	個人メドレー 2分45秒以内	5,450円 ※4回/月の場合	当センター認定級12級合格者、100m個人メドレーが2分45秒以内
幼児水泳①		14:55~15:50	1~5級		初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。
幼児水泳②		15:55~16:50	1~5級		初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。
ジュニア水泳A		15:55~16:50	1~7級		水なれ・泳法基礎から、当センターの練習基準に沿って練習します。
ジュニア水泳B		16:55~17:50	8~12級		クロール25mから、当センターの練習基準に沿って練習します。
ジュニア水泳C		18:00~18:55	個人メドレー 2分45秒以内		当センター認定級12級合格者、100m個人メドレーが2分45秒以内
幼児水泳①	木	14:55~15:50	1~5級		当センター認定級12級合格者、100m個人メドレーが2分45秒以内
幼児水泳②		15:55~16:50	1~5級		初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。
ジュニア水泳A		15:55~16:50	1~7級		水なれ・泳法基礎から、当センターの練習基準に沿って練習します。
ジュニア水泳B		16:55~17:50	8~12級		クロール25mから、当センターの練習基準に沿って4種目完泳を目指します。
ジュニア水泳C		18:00~18:55	個人メドレー 2分45秒以内		当センター認定級12級合格者、100m個人メドレーが2分45秒以内
幼児水泳①		14:55~15:50	1~5級		当センター認定級12級合格者、100m個人メドレーが2分45秒以内
幼児水泳②		15:55~16:50	1~5級		初めてプールに入るお子さまから段階的に水泳の基礎練習を行います。
ジュニア水泳A		15:55~16:50	1~7級		水なれ・泳法基礎から、当センターの練習基準に沿って練習します。
ジュニア水泳B		16:55~17:50	8~12級		クロール25mから、当センターの練習基準に沿って4種目完泳を目指します。
ジュニア水泳C		18:00~18:55	個人メドレー 2分45秒以内		当センター認定級12級合格者、100m個人メドレーが2分45秒以内
教室名	曜日	時間	対級象		「はじめて親子プール」について 杉並区子育て応援券の使用が可能です
はじめて親子プール	土	10:55~11:50	【2回】2,720円/月 【3回】4,080円/月		・月ごとに2回か3回コースからお選び下さい。 ・応援券の使用限度額は3,000円/月となります。(おつりは出せません) 差額分は現金でのお支払いをお願いいたします。 ※子育て応援券利用詳細につきましては杉並区のホームページをご確認ください。
(対象年齢) オムツが取れていること					*開催日(週6回)自由参加できます

対象年齢 【幼児・アヒル】3歳～未就学児 【ジュニア・育成】小中学生
【はじめて親子プール】2歳半～4歳児とその親

認定級	
上井草スポーツセンターでは、泳力の目安となる進級基準を導入しています。	
12級 パタフライが25m泳げたので、個人メドレーにチャレンジします。	
11級 平泳ぎが25m泳げたので、バタフライの練習をします。	
10級 背泳ぎが25m泳げたので、平泳ぎの練習をします。	
9級 クロールが25m泳げたので、背泳ぎを練習します。	
8級 クロールが15m泳げたので、クロールが25m完泳を目指します。	
7級 クロールの呼吸が出来たので、クロールが15m完泳を目指します。	
6級 面かぶりクロールが7m泳げたので、クロールの呼吸を練習します。	
5級 面かぶりキックで5m泳げたので、クロールの手の動作の練習をします。	
4級 伏し浮き(けのび)が5秒出来たので、面かぶりキックを練習します。	
3級 潜りが5秒出来たので、伏し浮き(けのび)を練習します。	
2級 顔付けが5秒出来たので、潜りを練習します。	
1級 プールに入って、顔付けを練習します。	
※上記の基準は、子ども達が4種目泳げるようになるまでの過程・到達目標であり、優劣を決めるものではありません。	

育成	
対象	個人メドレー 2分10秒以内
時間	[月～金] 18:00~18:55 [土] 17:00~17:55
月会費	8,380円/月

*開催日(週6回)自由参加できます

(対象)運動可能な方で指導員の指示に従ってグループ練習ができる方。※都合により指導員の変更がある場合もございます。あらかじめご了承ください。
※マークの教室は、ゆったりと無理のない教室内で進めていきます。対象年齢以外の方もご参加いただけます。※行政使用や社会情勢等により、回数が変更になる場合があります。

定期制教室 3ヶ月、10回程度(実施時期により回数が異なります)行う、2026年4月から開始の登録制教室です。
料金は最初に一括してお支払いいただけます。

※プールご利用の際は水泳帽の着用が必要となります。
練習時間の中には、準備体操やシャワーなどの時間も含みます。

運動レベル	★★★ 軽い運動量、どなたでも気軽に参加できます。
★★★	適度な運動量、どなたでも楽しめる運動量です。
★★★	やや高い運動量、心地よい疲労感を味わえます。
★★★★	高い運動量で、完全燃焼。しっかりと汗をかけます。
★★★★	高い運動量で、全身運動。経験者向けの内容です。

ダンス系難易度

初心者向け

初級者向け

経験者向け

定期制教室

4月～7月

※プールご利用の際は水泳帽の着用が必要となります。
練習時間の中には、準備体操やシャワーなどの時間も含みます。

教室名 曜日 時間 対象 料金 定員 初回日 教室内容 レベル

たっぷり燃焼水中運動	月	10:55~11:45	15歳以上(中学生除く)	13,860円(14回)	18名	4/6	水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼と脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★★
膝腰痛予防改善運動		12:55~13:45	中高齢者		18名		水の浮力や抵抗を利用し膝痛・腰痛の予防改善のための水中運動。	★
はじめて水中運動		19:55~20:45	15歳以上(中学生除く)		8名		初めて参加する方でも安心!水の特性を利用した運動をゆっくりペースで行います。	★★
アカシルバー	高	9:40~10:30	60歳以上	6,300円(14回)	18名		ゆっくりとした動作で音楽に合わせてトレーニング、60歳以上の方を対象にした教室です。対象年齢外でもOK。	★★
アカアピックス(火)	火	10:40~11:30			15名	4/7	アカアピックス(火)は、60歳以上の方を対象にした教室です。対象年齢外でもOK。	★★★★
リフレッシュ・ウォーキング(火)	火	13:55~14:45	15歳以上(中学生除く)	13,860円(14回)	18名		水の特性を利用してドーム等を使いウォーキング中心の水中運動を行います。	★★
水中運動		18:55~19:45			15名		ちょっとハードに、水の中でのいろいろエクササイズ!	★★★★
のんびり水中運動	水	9:55~10:45	60歳以上	5,850円(13回)	16名	4/8	のんびりと進みます。陸上では制限のある動きでも水の力をかりてできますよ。対象年齢外でもOKです。	★
アカアピックス(水)	水	12:55~13:45	15歳以上(中学生除く)	12,870円(13回)	18名		水の特性を最大限に利用した水中で行うアカアピックス。	★★★★
アカアピックス(木)	木	13:55~14:45	15歳以上(中学生除く)	9,900円(10回)	18名	4/9	水の特性を最大限に利用した水中で行うアカアピックス。	★★★★
リフレッシュ・ウォーキング(金)	金	9:55~10:45			16名		ヌードル等用具を使い、水の負荷を感じながら筋力維持を目指します。	★★
脂肪燃焼系アカ(金)	金	10:05~10:55	15歳以上(中学生除く)	13,860円(14回)	16名	4/10	脂肪燃焼を目的とした水中エアロビクス。水中で行うので有酸素運動だけでなく、筋肉への刺激も期待できます。	★★★★★
ちょっと燃焼系水中運動		11:05~11:55			16名		水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★
はづらつ燃焼系水中運動	土	10:55~11:45	15歳以上(中学生除く)	13,860円(14回)	15名	4/4	水の特性を利用して筋肉への刺激と、有酸素運動で脂肪燃焼しやすいからだづくりを目指します。	★★★★
脂肪燃焼系アカ(土)	土	11:55~12:45			15名		脂肪燃焼を目的とした水中エアロビクス。水中で行うので有酸素運動だけでなく、筋肉への刺激も期待できます。	★★★★★

※くつマークがある教室は室内シユーズが必要となります。 ★1回制 ふらっと教室 1回1,200円(当日先着10名)

長寿応援ボイント 「健康いきいき体操」は長寿応援ボイント対象教室です。

長寿応援