



スポーツ教室

2026年度版

楽しいプール教室のご案内

足立区スポーツ協会・足立区水泳連盟

①初中級水泳教室（大人の水泳）

・水泳技術上達・健康増進・仲間作り

②水中ウォーキング教室（一般16歳以上）

・健康増進・体力向上・腰痛予防・膝痛予防

③小学生水泳教室

・小学生の体力向上

・友達と楽しみながら水泳技術の上達

④水遊び教室（未就学児・親子二人組）

・親子のスキンシップ・心身の発達成長

・プール大好き、水慣れ

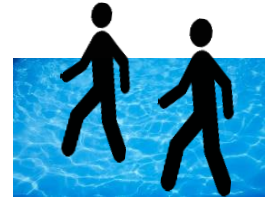
⑤楽しい障がい者水泳教室

・健康増進・水泳技術取得・相互の親睦

共催：スイムスポーツセンター・東綾瀬公園温水プール・千住温水プール

2026年

水中ウォーキング教室



水中運動は水の特製により、全身的な運動ができ、誰でも無理なく、気軽に楽しむことができ、腰痛予防、体力向上、健康増進に効果的。



スイムスポーツセンタープール 土曜日 11:30~12:20



03-3850-1133

<p>【1期】6回 4/4, 11, 25, 5/2, 9, 23</p> <p>◇受講料 4,380円</p> <p>◆申込開始 2月26日</p>	<p>【2期】5回 5/30, 6/6, 27, 7/4, 11</p> <p>◇受講料 3,650円</p> <p>◆申込開始 4月26日</p>	<p>【3期】6回 9/5, 12, 26, 10/3, 10, 24</p> <p>◇受講料 4,380円</p> <p>◆申込開始 7月26日</p>	<p>【4期】6回 10/31, 11/7, 14, 28, 12/5, 12</p> <p>◇受講料 4,380円</p> <p>◆申込開始 9月26日</p>	<p>【5期】7回 R9/1/23, 30, 2/6, 13, 27, 3/6, 13</p> <p>◇受講料 5,110円</p> <p>◆申込開始 11月26日</p>
---	--	---	---	--



東綾瀬公園温水プール 火曜日 11:30~12:20



03-5616-2500

<p>【1期】6回 4/7, 14, 21, 28, 5/19, 26</p> <p>◇受講料 4,380円</p> <p>◆申込開始 2月26日</p>	<p>【2期】5回 6/2, 9, 16, 23, 30</p> <p>◇受講料 3,650円</p> <p>◆申込開始 4月26日</p>	<p>【3期】4回 9/29, 10/6, 20, 27</p> <p>◇受講料 2,920円</p> <p>◆申込開始 7月26日</p>	<p>【4期】6回 11/17, 24, 12/1, 8, 15, 22</p> <p>◇受講料 4,380円</p> <p>◆申込開始 9月26日</p>	<p>【5期】7回 R9/1/19, 26, 2/2, 9, 16 3/2, 9</p> <p>◇受講料 5,110円</p> <p>◆申込開始</p>
---	--	--	--	--



千住温水プール 木曜日 A13:30~ B14:30~



03-3882-2601

<p>【1期】8回 4/9, 16, 5/7, 14, 21, 28, 6/4, 11</p> <p>◇受講料 5,840円</p> <p>◆申込開始2月26日</p>	<p>【2期】8回 9/17, 24, 10/8, 15, 29, 11/5, 12, 19</p> <p>◇受講料 5,840円</p> <p>◆申込開始7月26日</p>	<p>【3期】7回 11/26, 12/3, 10, 17, 24, R9/1/7, 14</p> <p>◇受講料 5,110円</p> <p>◆申込開始9月26日</p>	<p>【4期】8回 R9/1/28, 2/4, 18, 25, 3/4, 11, 18, 25</p> <p>◇受講料 5,840円</p> <p>◆申込開始11月26日</p>
--	---	--	---

- 申し込み・問合せ 各施設事前申し込み（インターネット・ハガキ・電話・受付）
- 受講料 事前申し込み（保険料含む）
- 参加者・定員 一般16歳以上 定員30名
※高血圧・心疾患・妊娠・一人で更衣が不都合の方はご遠慮下さい。
- 服装・持ち物 水着・タオル（水泳帽子は水泳連盟準備）
- スポーツ傷害保険 受講料に含む（保障内容：入院一日 1,500円 通院一日 1,000円）
- 指導員 足立区公認水泳指導員（足立区水泳連盟指導員）
- その他 応募人数が少ない場合、教室開催を中止とさせていただきます。

2026年

初中級水泳教室

初心者・中級者を対象に仲間作りを楽しみながら、健康増進、水泳技術の上達!!

スイムスポーツセンタープール 火曜日 10:30~11:20 ☎ 03-3850-1133

【1期】8回 定員：17名 5/19, 26, 6/2, 16, 23, 30, 7/7, 14 ◇ 受講料 5,840円 ◆ 申込開始 3月26日	【2期】8回 定員：17名 9/29, 10/6, 13, 20, 27, 11/10, 24, 12/1 ◇ 受講料 5,840円 ◆ 申込開始 8月26日	【3期】8回 定員：17名 R9/1/19, 26, 2/2, 9, 16, 3/2, 9, 16 ◇ 受講料 5,840円 ◆ 申込開始 11月26日
--	---	--

東綾瀬公園温水プール 水曜日 11:30~12:20 ☎ 03-5616-2500

【1期】7回 定員：15名 5/20, 27, 6/3, 10, 17, 24, 7/1 ◇ 受講料 5,110円 ◆ 申込開始 3月26日	【2期】8回 定員：15名 10/7, 14, 21, 28, 11/4, 18, 25, 12/2 ◇ 受講料 5,840円 ◆ 申込開始 8月26日	【3期】8回 定員：15名 R9/1/13, 20, 27, 2/3, 17, 24, 3/3, 10 ◇ 受講料 5,840円 ◆ 申込開始 11月26日
--	--	--

千住温水プール 金曜日 10:30~11:20 ☎ 03-3882-2601

【1期】8回 定員：17名 4/10, 17, 5/1, 5/8, 15, 22, 29, 6/5 ◇ 受講料 5,840円 ◆ 申込開始 2月26日	【2期】8回 定員：17名 10/2, 9, 16, 30, 11/6, 13, 20, 27 ◇ 受講料 5,840円 ◆ 申込開始 8月26日	【3期】8回 定員：17名 R9/1/8, 15, 22, 29, 2/5, 12, 19, 26 ◇ 受講料 5,840円 ◆ 申込開始 11月26日
---	---	--

- 申し込み・問合せ 各施設事前申し込み（インターネット・電話・受付）
- 受講料 事前申し込み（保険料含む）
- 参加者・定員 一般16歳以上
※高血圧・心疾患・妊娠・一人で更衣が不都合の方はご遠慮下さい。
- 服装・持ち物 水着・ゴーグル・タオル（水泳帽子は水泳連盟準備）
- スポーツ傷害保険 受講料に含む（保障内容：入院一日 1,500円 通院一日 1,000円）
- 指導員 足立区公認水泳指導員（足立区水泳連盟指導員）
- その他 応募人数が少ない場合、教室開催を中止とさせていただきます。

2026年

小学生水泳教室



小学生の心身の発達・体力向上、友達と楽しみながら水泳上達!!



スイムスポーツセンタープール 日曜日



03-3850-1133

<p>【1期】7回</p> <p>A13:30~14:20 1~3年28名</p> <p>B14:30~15:20 1~6年28名</p> <p>5/10, 17, 24, 31, 6/7, 21, 28</p> <p>◇ 受講料 4,970円</p> <p>◆ 申込 3月26日</p>	<p>【2期】7回</p> <p>A13:30~14:20 1~3年28名</p> <p>B14:30~15:20 1~6年28名</p> <p>10/4, 11, 18, 25, 11/1, 8, 15</p> <p>◇ 受講料 4,970円</p> <p>◆ 申込 7月26日</p>	<p>【3期】7回</p> <p>A13:30~14:20 1~3年28名</p> <p>B14:30~15:20 1~6年28名</p> <p>R9/1/10, 17, 24, 31, 2/7, 14, 21,</p> <p>◇ 受講料 4,970円</p> <p>◆ 申込 11月26日</p>
--	--	---



東綾瀬公園温水プール 土曜日



03-5616-2500

<p>【1期】土曜日 7回</p> <p>A13:30~14:20 1~3年25名</p> <p>B14:30~15:20 3~6年25名</p> <p>4/11, 25, 5/9, 23, 6/6, 13, 27</p> <p>◇ 受講料 4,970円</p> <p>◆ 申込 3月26日</p> <p>ハガキ抽選4月10日</p>	<p>【2期】土曜日 7回</p> <p>A13:30~14:20 1~3年25名</p> <p>B14:30~15:20 3~6年25名</p> <p>10/3, 10, 24, 31, 11/7, 14, 28,</p> <p>◇ 受講料 4,970円</p> <p>◆ 申込 7月26日</p> <p>ハガキ抽選9月10日</p>	<p>【3期】土曜日 7回</p> <p>A13:30~14:20 1~3年25名</p> <p>B14:30~15:20 3~6年25名</p> <p>R9/1/9, 23, 30, 2/6, 13, 27, 3/6,</p> <p>◇ 受講料 4,970円</p> <p>◆ 申込 11月26日</p> <p>ハガキ抽選12月10日</p>
---	--	--



千住温水プール 土曜日



03-3882-2601

<p>【1期】土曜日 7回</p> <p>16:30~17:20 1~2年生25名</p> <p>4/25, 5/2, 9, 23, 6/6, 13, 27,</p> <p>◇ 受講料 4,970円</p> <p>◆ 申込 2月26日</p>	<p>【1期】土曜日 7回</p> <p>A15:30~16:20 1~3年25名</p> <p>B16:30~17:20 3~6年25名</p> <p>10/24, 31, 11/7, 14, 28, 12/5, 12,</p> <p>◇ 受講料 4,970円</p> <p>◆ 申込 8月26日</p>	<p>【2期】土曜日 7回</p> <p>A15:30~16:20 1~3年25名</p> <p>B16:30~17:20 3~6年25名</p> <p>R9/1/23, 30, 2/6, 13, 27, 3/6, 13</p> <p>◇ 受講料 4,970円</p> <p>◆ 申込 11月26日</p>
--	---	---

- 申し込み・問合せ 各施設事前申し込み（インターネット・ハガキ・電話・受付）
- 受講料 事前申し込み（保険料含む）
- 参加者・定員 小学生1~6年生 A・Bクラス 学年は施設ごとに対応しています。
- 服装・持ち物 水着・ゴーグル・タオル（水泳帽子は水泳連盟準備）
- スポーツ傷害保険 受講料に含む（保障内容：入院一日 1,500円 通院一日 1,000円）
- 指導員 足立区公認水泳指導員（足立区水泳連盟指導員）
- その他 応募人数が少ない場合、教室開催を中止とさせていただきます。

2026年

水遊び教室(未就学・親子)



プール大好き!!親子で楽しく・スキンシップ・心身健やかに!!



スイムスポーツセンタープール 日曜日 11:30~12:20



03-3850-1133

<p>【1期】7回 親子水遊び 定員 20組 5/10, 17, 24, 31, 6/7, 21, 28 ◇ 受講料 7,140円 ◆ 申込 3月26日</p>	<p>【2期】7回 親子水遊び 定員 20組 10/4, 11, 18, 25, 11/1, 8, 15 ◇ 受講料 7,140円 ◆ 申込 7月26日</p>	<p>【3期】7回 親子水遊び 定員 20組 R9/1/10, 17, 24, 31, 2/7, 14, 21 ◇ 受講料 7,140円 ◆ 申込 11月26日</p>
--	--	--



東綾瀬公園温水プール 土曜日 11:30~12:20



03-5616-2500

<p>【1期】7回 未就学児水遊び教室 年少からの未就園児20名 4/11, 25, 5/9, 23, 6/6, 13, 27 ◇ 受講料 5,950円 ◆ 申込 3月26日 ハガキ抽選4月10日</p>	<p>【2期】7回 未就学児水遊び教室 年少からの未就園児20名 10/3, 10, 24, 31, 11/7, 14, 28 ◇ 受講料 5,950円 ◆ 申込 7月26日 ハガキ抽選9月10日</p>	<p>【3期】7回 未就学児水遊び教室 年少からの未就園児20名 R9/1/9, 23, 30, 2/6, 13, 27, 3/6 ◇ 受講料 5,950円 ◆ 申込 11月26日 ハガキ抽選12月10日</p>
--	--	--



千住温水プール 土曜日 10:30~11:20



03-3882-2601

<p>【1期】5回 親子水遊び 定員: 20組 5/30, 6/6, 13, 27, 7/4, ◇受講料 5,100円 ◆申込 3月26日</p>	<p>【2期】5回 親子水遊び 定員: 20組 9/12, 26, 10/3, 10, 24, ◇受講料 5,100円 ◆申込 7月26日</p>	<p>【3期】5回 親子水遊び 定員: 20組 10/31, 11/7, 14, 28, 12/5 ◇受講料 5,100円 ◆申込 9月26日</p>	<p>【4期】5回 親子水遊び 定員: 20組 R9/1/23, 30, 2/6, 13, 27 ◇受講料 5,100円 ◆申込 11月26日</p>
---	---	---	---

- 1.申し込み・問合せ 各施設事前申し込み(インターネット・ハガキ・電話・受付)
- 2.受講料 事前申し込み(保険料含む)
- 3.服装・持ち物 水着・ゴーグル・タオル(子供用帽子は名前記入・親は水泳連盟準備)
- 4.スポーツ傷害保険 受講料に含む(保障内容:入院一日1,500円 通院一日1,000円)
妊娠・高血圧・心疾患ご遠慮ください
- 5.指導員 足立区公認水泳指導員(足立区水泳連盟指導員)
- 6.その他 応募人数が少ない場合、教室開催を中止とさせていただきます。
おしめが取れていること

