

夏休み スキルアップレッスン

3日間短期集中で練習を重ねて、苦手な部分の克服・泳ぎの上達を目指しましょう！
最終日には進級テストを行います。
夏休みで不規則になりがちな生活を改善するためにも、当レッスンにぜひご参加ください！

日程	指導時間	参加料	対象
8月5日(火)～7日(木) 3日間	9:30～10:30 点呼・体操等を含む1時間指導	5,100円(税込)	正会員コース 契約幼稚園コース (4才以上)

スキルアップレッスンのおすすめポイントを紹介！

3日続けて練習を重ねて、
苦手な部分を克服しよう！



レッスン最終日は、
進級テストに挑戦！



進級テストの後は、
楽しい遊び時間だよ！



レッスン期間中は、
無料送迎バス運行！



通常送迎バスのご利用でない方の利用も可能です

スキルアップレッスン申込方法

- ・7月8日(火) 10:00よりれんらくアプリ内にてお申し込みが可能となります。
(電話でのご予約はできませんのでご了承ください。)
- ・れんらくアプリからご予約、バスご利用の有無と路線名を選択後、裏面またはホームページに掲載中のスキルアップレッスンバス時刻表からバス名、停留所名をお選びいただき申込用紙にご記入の上、料金を添えて1週間以内に当センター受付までお越しください。
(バスのご利用は定員になり次第締め切らせていただきますのでご了承ください。)

スキルアップレッスン注意事項

- ※各クラス定員になり次第締切となりますので、ご注意ください。
- ※休会中の方もご参加いただけます。
- ※バスをご利用する方は裏面のバス時刻表からご希望のバス停をお選びください。
- ※キャンセルにつきましては、7月28日(月) 19:00まで全額返金いたします。
これ以降の返金はできませんので、あらかじめご了承ください。
- ※ご不明な点等ございましたら受付までお問い合わせください。

スキルアップレッスン申込書					No. (記入不要)
会員番号		コース名		現在級	級
フリガナ			バスの利用	有	無
会員氏名			バス名		
保護者氏名		印	停留所名		

子どもだけでなく大人もスイミング

【体力・筋力アップ】

水泳は全身を使う運動です。水圧や水の抵抗で筋肉をバランスよく鍛えることができます。

【免疫力、心肺機能の向上】

水泳は有酸素運動です。全身に空気を送り免疫細胞の活性化を促します。水圧の影響で呼吸が制限されるため、呼吸筋を鍛え機能を向上させます。水中での運動は心拍数を上げ、心臓や肺に負担をかけるため、心肺の持久力を高めるのに効果的です。

【肩こり、姿勢改善】

肩を大きく回すクロールや背泳ぎは肩甲骨の可動域を広げ、肩こりや猫背などの改善に効果的です。

【腰痛、関節への負担軽減】

陸上と比べ、水中は浮力により体重の約10分の1の重さしか感じません。水中運動は血行を促進し、筋肉の緊張を和らげる効果があります。そのため、腰の痛みやこわばり・関節への負担が軽減されます。※ただし、正しい姿勢でいることが重要です。

【自律神経の調整】

水温や水圧による刺激が自律神経の働きを調整し、バランスを整えるのに役に立ちます。水泳は深く呼吸する必要があり、リラックス時に働く副交感神経を活性化します。ストレス軽減・心身のリフレッシュにも繋がります。

【認知症予防】

水泳は、水中で手足の動きを組み合わせるため、脳の広範囲を刺激し認知機能の向上に繋がると考えられます。また、体内時計を整え、睡眠の質を高める効果も期待できます。

【目的は自由です】

シェイプアップ・筋力をつけたい・健康のため・腰痛、肩こりの改善・泳げるようになりたい・趣味として楽しみたい・通う目的は人によって様々です。無理なく自分のペースで行うことも大切です。フリー時間に來てもよし！各レッスンに來てもよし！家族や友人との楽しみを増やしませんか？

スキルアップレッスン

1日目・2日目 練習

3日目 練習・テスト・遊び時間

たくさん練習してレベルアップ!!



スキルアップレッスン

1日目・2日目 練習

3日目 練習・テスト・遊び時間

たくさん練習してレベルアップ!!



↑まちがいさがし 4つあるよ tsugaspoクイズ↓

問1. このキャラクターの名前は何でしょ



問2. 都営スポセンターは創立何周年でしょう?

問3. つがスポのバスは6台あります。

都営スポのバスでない数字の号車はどれでしょう?

① 4号車 ② 6号車 ③ 7号車

問4. 下の写真のコーチたちのフルネームは何でしょ



つがスポ コース紹介

学童コース

平日(月～金) 15:15～16:30 / 16:15～17:30 / 17:15～18:30
土曜日 9:45～11:00 / 10:45～12:00 / 13:15～14:30 / 14:15～15:30 / 15:15～16:30

小学生～中学生までのコースです。送迎バスも利用可能！
泳力によってクラスが分かれており、月の4週目に進級テストを行います

幼児コース

(月～金) 15:15～16:30 / (月・木) 17:15～18:30
(土 曜) 9:45～11:00 / 10:45～12:00 / 13:15～14:30 / 14:15～15:30 / 15:15～16:30

4歳以上の未就学児のコースです。ガードのいる時間帯なのでトイレなどのお手伝いも可能です。
学童クラスと同じように泳力によってクラスが分かれており、月の4週目に進級テストを行います

3歳児コース

(月～金) 15:15～16:30
(土 曜) 10:45～12:00 / 14:15～15:30

オムツが取れていることが条件です。進級テストなどはありません。
新しい環境で水に慣れることやバランス感覚を養うことが目的です。レッスン参加の回数によってバッジをお渡しします

選手・育成コース

育成(月・水・木) 18:30～19:30 / (土 曜) 16:30～17:30
選手(月・火・木・金) 18:30～20:30 / (水 曜) 18:30～19:30 / (土 曜) 16:30～17:30

全ての時間に参加することが条件です。
選手コースは当センターから大会や記録会などに参加することが可能です。

ベビーコース

(月・木) 11:00～12:00
(土 曜) 13:30～4:30

生後6ヶ月から保護者の方と入れるコースです。入水時、お子さまは水遊び用パンツを履いてもらいます。
水に慣れることや親子でのスキンシップを目的としたコースです。

成人コース

(月～金) 午前中にレッスンがあります水泳教室・ボールレッスン・アクアビクスなど
(水・土) 夕方から1時間水泳教室のレッスンがあります。

各曜日、時間によってレッスン内容が違います。自由に泳げるフリー時間もあります。
ご自身で参加したいレッスンを選び通っていただくコースです。回数制限はありません。



スキルアップレッスン2025 バス時刻表

さくら号

都町・桜木・小倉台方面

No.	停留所名	迎え時刻	送り時刻
1	元白井商店 (郵便ポスト前)	8:42	10:45
2	ルーバスト若葉	8:43	10:46
3	刑務所官舎 (門前)	8:44	10:47
4	市営貝塚第二	8:45	10:48
5	山の根公園 (公園前)	8:47	10:50
6	森田整骨院	8:49	10:52
7	杉山鮮魚	8:50	10:53
8	ワーゲン都町 (店側)	8:52	10:55
9	後継都町バス停	8:53	10:56
10	市営釜園 (ロータリー看板前)	8:57	11:00
11	桜木町バス停	9:00	11:07
12	兼坂バス停	9:01	11:09
13	小倉台一丁目バス停	9:09	11:17
14	北小倉バス停	9:10	11:18
15	つがスポ	09:15	

すずらん号

高品・東寺山・原町・都賀方面

No.	停留所名	迎え時刻	送り時刻
1	高品坂下バス停	8:38	10:47
2	高品第二公園バス停	8:42	10:51
3	ゆず庵前	8:44	10:53
4	東寺山町バス停	8:46	10:55
5	東寺山北バス停(郵便ポスト前)	8:48	10:57
6	戸張作橋バス停	8:49	10:58
7	原町入口バス停	8:54	11:03
8	熊野神社バス停	8:55	11:04
9	原町バス停(ひまわり公園前)	8:56	11:05
10	つつじ公園(反対側)バス停	8:58	11:07
11	さくら公園(反対側)バス停	8:59	11:08
12	薬の福太郎セト (看板下)	9:04	11:13
13	都賀西公園(入り口)	9:06	11:15
14	土佐屋(店の反対側)	9:10	11:19
15	マルエツ(タイムズ 駐車場前)	9:11	11:20
16	JR都賀駅 (デイリー前バス停)	9:13	11:22
17	つがスポ	09:15	

すみれ号

みつわ台・都賀の台方面

No.	停留所名	迎え時刻	送り時刻
1	シェリンみつわ台(店側信号先)	8:36	10:53
2	かつ波奈駐車場 (店裏住宅側)	8:38	10:55
3	みつわ台入口バス停	8:39	10:56
4	みつわ台南小学校前バス停 (学校側)	8:40	10:57
5	みつわ台一丁目バス停	8:41	10:58
6	みつわ台一丁目バス停	8:42	10:59
7	千葉銀行みつわ台 (銀行反対側)	8:43	11:00
8	動物公園バス停(カハル前)	8:45	11:02
9	みつわ台第二公園バス停	8:45	11:02
10	みつわ台4丁目バス停	8:46	11:03
11	植草薬局 (店前)	8:47	11:04
12	みつわ台総合病院バス停 (病院側)	8:49	11:06
13	都賀の台公園バス停 (公園側)	8:50	11:07
14	玉寿司 (店反対側)	8:51	11:08
15	都賀の台入り口バス停	8:52	11:09
16	ハルコト下	8:53	11:10
17	浅海整骨院前 (医院側)	8:54	11:11
18	ランドホーム (店反対側)	8:57	11:14
19	若松町自衛隊官舎	9:02	11:16
20	若松小	9:07	11:20
21	大聖寺裏バス停	9:10	11:23
22	つがスポ	9:15	

パンジー号

旭ヶ丘・若松台・吉岡方面

No.	停留所名	迎え時刻	送り時刻
1	山梨バス停	8:23	11:00
2	旭ヶ丘団地北バス停	8:24	11:01
3	旭ヶ丘郵便局	8:25	11:02
4	旭ヶ丘ササ教会	8:26	11:03
5	旭ヶ丘団地入口バス停	8:27	11:04
6	小名木消防団	8:35	11:12
7	セブンイレブンめいわ (駐車場横)	8:38	11:15
8	若松台北公園 (公園側入り口)	8:39	11:16
9	若松台西公園 (公園側入り口)	8:40	11:17
10	若松台中央公園	8:41	11:18
11	若松台東公園	8:42	11:19
12	たけのこ園入口	8:44	11:21
13	若竹保育園 (駐車場前)	8:45	11:22
14	ファミンダ 駐車場向かい	8:53	11:30
15	ローソン吉岡 (店反対側)	8:56	11:33
16	鷹の台四丁目バス停	8:57	11:34
17	鷹の台三丁目バス停	8:58	11:35
18	吉岡小学校前バス停	8:59	11:36
19	ずいほ	9:00	11:37
20	御成台中央バス停	9:02	11:39
21	優遊の街バス停	9:03	11:40
22	清爽の街バス停	9:04	11:41
23	御成台南バス停	9:05	11:42
24	つがスポ	9:15	

たんぽぽ号

めいわ・山王方面

No.	停留所名	迎え時刻	送り時刻
1	誓照寺バス停 (お寺側)	8:27	10:45
2	若松台入り口バス停	8:28	10:46
3	若松台第二公園バス停	8:29	10:47
4	若松台小前バス停 (学校反対側)	8:30	10:48
5	理容キヨット	8:32	10:50
6	めいわ入口バス停(マルエツ 店反対側)	8:33	10:51
7	ひかりヶ丘バス停	8:34	10:52
8	かつこう公園バス停	8:35	10:53
9	ひばり公園バス停	8:36	10:54
10	和良比バス停	8:38	10:56
11	めいわ三丁目バス停	8:39	10:57
12	和良比小前バス停 (学校反対側)	8:40	10:58
13	和良比歯科	8:41	10:59
14	せんだう美しが丘 (店反対側)	8:42	11:00
15	美しが丘バス停	8:43	11:01
16	元平方医院	8:44	11:02
17	和良比が丘公園 (公園反対側)	8:45	11:03
18	ケヨーD2 (駐車場反対側)	8:47	11:05
19	四軒宮マツクリニク (医院前)	8:55	11:13
20	さつき幼稚園 (幼稚園先反対側)	8:56	11:14
21	さつきが丘調整池	8:57	11:15
22	セブンイレブン山王 (店駐車場横)	8:59	11:17
23	西松屋前	9:02	11:20
24	ファミリーマート小深前	9:03	11:21
25	小深公園前	9:04	11:22
26	おソダ 家前	9:06	11:24
27	若松桐ヶ原バス停	9:08	11:26
28	若松町公園 (公園側)	9:09	11:27
29	西都賀四丁目バス停	9:10	11:28
30	つがスポ	9:15	