



春休み水泳教室

対象は平成29年4月2日 現在

幼児対象教室					
教室名	日程・受講回数	時間	対象	受講料	定員
幼児水泳①	3/22(木)・23(金) 26(月)・27(火) 【全4回】	12:45～13:50	年少～年中	¥2,000	各20名
幼児水泳②		13:45～14:50	年中～年長		
幼児水泳③	3/29(木)・30(金) 4/2(月)・3(火) 【全4回】	12:45～13:50	年少～年中	¥2,000	
幼児水泳④		13:45～14:50	年中～年長		
小中学生対象教室					
教室名	日程・受講回数	時間	対象	料金	定員
小・中学生水泳①	3/22(木)・23(金) 26(月)・27(火) 【全4回】	15:45～17:00	7級～18級相当	¥2,000	各50名
小・中学生水泳②		16:45～18:00	1級～16級相当		
小・中学生水泳③	3/29(木)・30(金) 4/2(月)・3(火) 【全4回】	15:45～17:00	7級～18級相当	¥2,000	
小・中学生水泳④		16:45～18:00	1級～16級相当		
小・中学生スカーリング特訓	3/25(日)・4/1(日) 【全2回】	15:45～17:00	1級～6級相当	¥1,000	各15名
小中学生ターン特訓	3/25(日)・4/1(日) 【全2回】	16:45～18:00	1級～6級相当	¥1,000	
往復ハガキでお申込みください。〆切は2月13日(火)必着です。郵送、またはご持参ください。お間違いのない様お願いいたします。					

最終日に進級テストを行います。
お申込み方法・スポーツセンター泳力基準表は、別紙をご覧ください。



春休み水泳教室

◆お申込み方法◆

返信面	□□□ - □□□□	① 希望教室名 ※番号まで記入してください。 ② 参加者氏名(フリガナ) ③ 学年(平成29年4月現在) ④ 生年月日(西暦) 年齢(平成29年4月現在) ⑤ 性別 ⑥ 住所 ⑦ 電話番号 ⑧ 現在受講中の方は級 ※級をお持ちでない方は 現在の泳力レベルでご記入ください。
62	お客様のお名前 お客様のご住所	

2月13日(火)必着で郵送又はご持参ください。
～お願い～

- ・ご兄弟でのお申込みは、同じ教室であれば往復ハガキ1枚でも可能です。
- ・希望教室が違う場合はそれぞれの教室に往復ハガキをご用意ください。
- ・幼児・親子対象教室へお申込みの方は「オムツが取れている」と明記ください。
- ・記入漏れは無効とさせていただきます。

〒134-8601 江戸川区西葛西4-2-20 TEL03-3675-3811
江戸川区スポーツセンター

スポーツセンター泳力基準表

級	進級項目	目標・ねらい
18	水なれ ・泣かずに練習できる ・1人で歩ける ・水かぶり ・バブリング ・顔付け3秒 ・もぐり ・ふし浮き5秒 ・水中で目を開けられる	・集団行動ができる ・水慣れ、基本技術の習得
17	・けのび4Mポビング5M(鼻から)	・基本姿勢・呼吸動作の習得
16	・板キック12.5M	・クロールキックの習得
15	・面キック7M	・クロール姿勢、キックの上達
14	・ノーブルクロール7M	・クロール手の習得
13	・クロール12.5M(コンビネーション)	・クロール呼吸動作の習得
12	・クロール25M	・クロール習得、25M完泳
11	・背面キック12.5M	・背泳ぎキックの習得
10	・背泳ぎ25M(コンビネーション)	・背泳ぎ手の習得 ・背泳ぎ習得、25M完泳
9	・平泳ぎ板キック12.5M	・平泳ぎキックの習得
8	・平泳ぎ25M(コンビネーション)	・平泳ぎ手、呼吸動作の習得 ・平泳ぎ習得、25M完泳
7	・バタフライ25M(コンビネーション)	・キック、手、呼吸動作の習得 ・バタフライ習得、25M完泳
6	・クロール50M	・スタート習得
5	・背泳ぎ50M	・ターン習得
4	・平泳ぎ50M	・上級泳法の習得
3	・バタフライ50M	・目標距離の達成
2	・個人メドレー100M	・自己ベストタイム更新
1	・個人メドレー100M、4種目50M	

