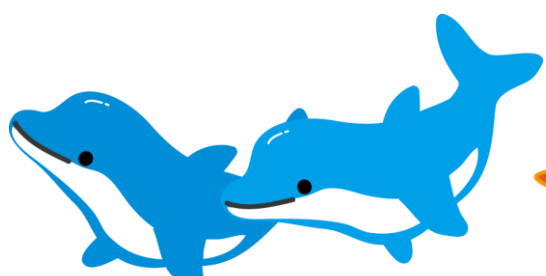
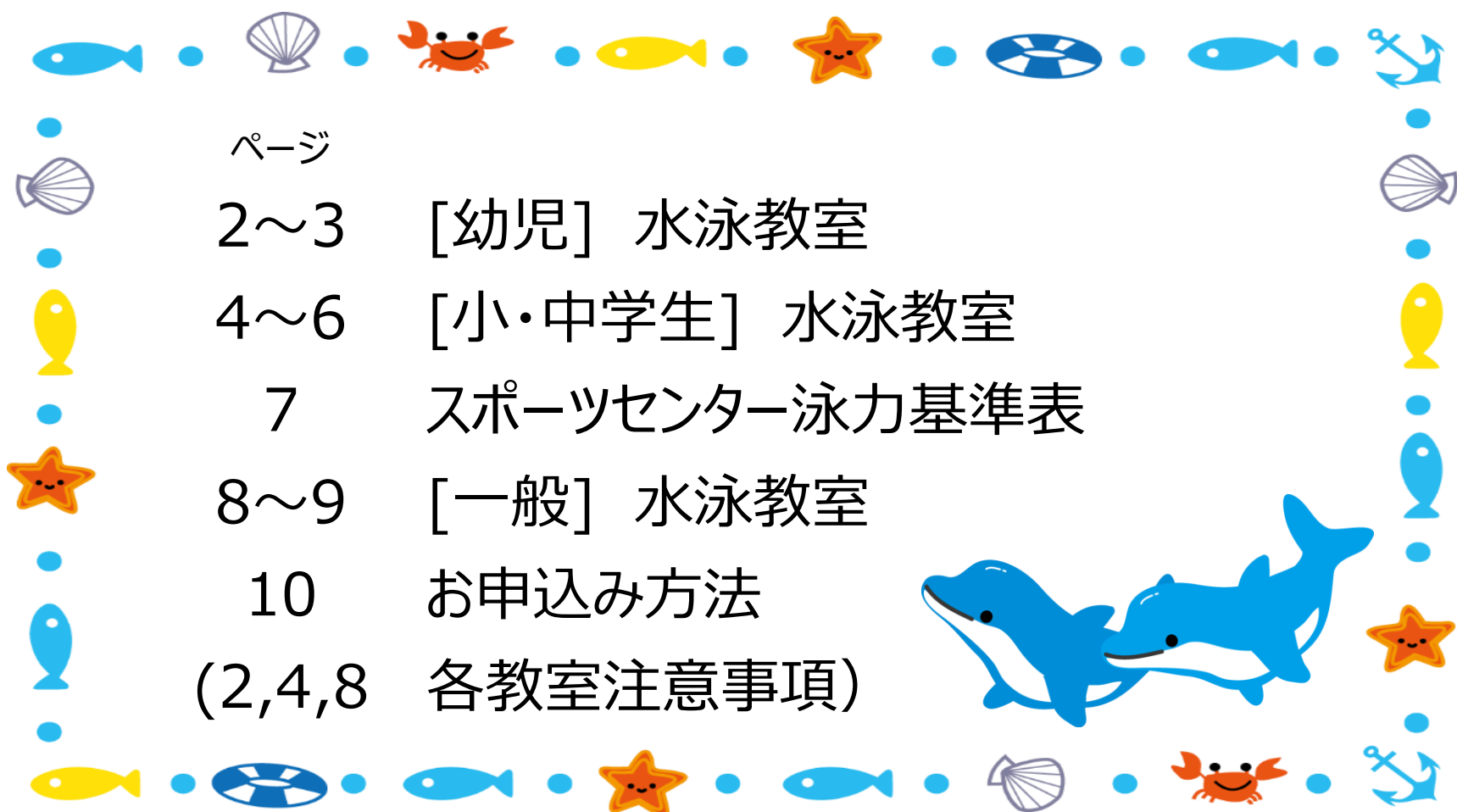


平成30年度 夏期短期水泳 教室案内

ページ	
2~3	[幼児] 水泳教室
4~6	[小・中学生] 水泳教室
7	スポーツセンター泳力基準表
8~9	[一般] 水泳教室
10	お申込み方法
(2,4,8	各教室注意事項)



お申込み・お問い合わせ先

住所 : 〒134-8601 江戸川区西葛西4-2-20
施設名 : 江戸川区スポーツセンター
TEL : 03-3675-3811
営業時間 : 月~土 9:00~22:30
日・祝 9:00~21:30

≪[幼児] 水泳教室 注意事項≫

- ・ 対象については、2018年4月2日時点といたします。
年少…2014年4月2日～2015年4月1日生まれ
年中…2013年4月2日～2014年4月1日生まれ
年長…2012年4月2日～2013年4月1日生まれ
- ・ [幼児]教室に対し、申込ハガキは**お一人様1枚まで**とし、第3希望までご記入いただけます。
複数枚の申込があった場合、当選を無効とさせていただく場合がございますので、ご了承ください。
- ・ 常時オムツが取れている方が受講可能です。
- ・ 各曜日週1回の教室です。スポーツセンター泳力基準表に則り練習をします。
- ・ 各教室は2班に分かれ、お子様のレベルにあった班で練習をします。

① [幼児] 水泳教室

【日程】

7月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

…教室開催日
 …進級テスト

教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料
幼児水泳	月	9:15 ~ 10:20	年少 ~ 年中	各20名	各4回	各 2,060円
		10:15 ~ 11:20	年中 ~ 年長			
	火	9:15 ~ 10:20	年少 ~ 年中			
		10:15 ~ 11:20	年中 ~ 年長			
	水	9:15 ~ 10:20	年少 ~ 年中			
		10:15 ~ 11:20	年中 ~ 年長			
	木	9:15 ~ 10:20	年少 ~ 年中			
		10:15 ~ 11:20	年中 ~ 年長			
	金	9:15 ~ 10:20	年少 ~ 年中			
		10:15 ~ 11:20	年中 ~ 年長			
	土	9:15 ~ 10:20	年少 ~ 年中			
		10:15 ~ 11:20	年中 ~ 年長			

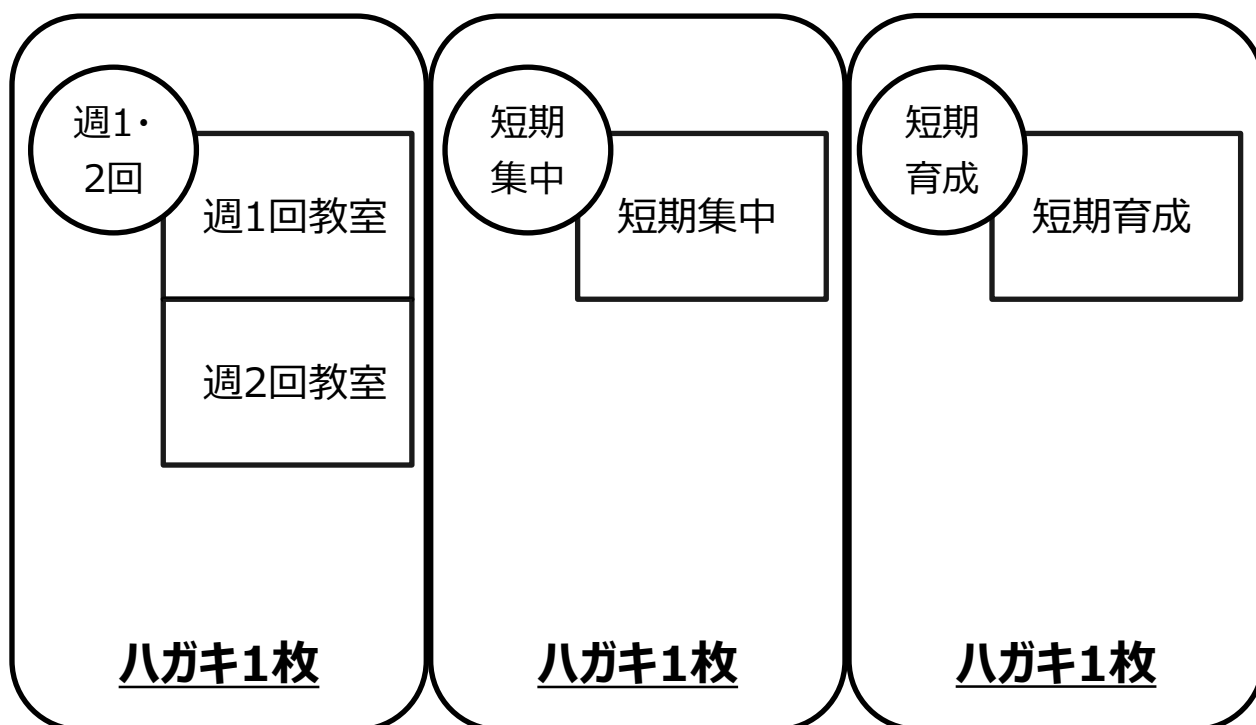
《[小・中学生] 水泳教室 注意事項》

・ 対象については、スポーツセンター泳力基準表をご参照ください。

・ [小・中学生]教室は、最大ハガキ3枚のお申し込みが可能です。

下記の申込可能な組み合わせをよくご確認ください。

なお、下記以外の組み合わせで複数枚の申込があった場合、すべての当選を無効とさせていただきます場合がございます。あらかじめご了承ください。



・ 1枚のハガキには、第1希望～第3希望までご記入いただけます。

ただし、以下の場合は申込を無効とさせていただきます。

- 1枚のハガキに、（週1・2回）と（短期集中）が記載されているもの。
- 1枚のハガキに、（週1・2回）と（短期育成）が記載されているもの。
- 1枚のハガキに、（短期集中）と（短期育成）が記載されているもの。
- 1枚のハガキに、（週1・2回）と（短期集中）と（短期育成）が記載されているもの。

② [小・中学生] 水泳教室 (週1・2回)

《週1回教室》

【日程】

7月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

…教室開催日

…進級テスト

※ 8月4日(土) 17:45~19:00は休講

教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料
小・中学生水泳 (週1回)	月	16:45 ~ 18:00	13 ~ 18級相当	各50名	各5回	各 1,540円
	火					
	金					
	月	17:45 ~ 19:00	1 ~ 12級相当	30名	4回	1,230円
	火					
	金					
	土	12:15 ~ 13:30	13 ~ 18級相当	各40名	各5回	各 1,540円
	土	13:15 ~ 14:30	1 ~ 12級相当			

《週2回教室》

【日程】

7月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

…教室開催日

…進級テスト

教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料
小・中学生水泳 (週2回)	月・木	12:15 ~ 13:30	13 ~ 18級相当	各40名	各8回	各 2,460円
		13:15 ~ 14:30	1 ~ 12級相当			
	火・金	12:15 ~ 13:30	13 ~ 18級相当			
		13:15 ~ 14:30	1 ~ 12級相当			

③ [小・中学生] 水泳教室 (短期集中)

【日程】

7月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

■ …教室開催日 ○ …進級テスト

教室名	日程	時間	対象	定員	回数	受講料
小・中学生 短期集中①	7/23 ~ 7/28 (7/27を除く)	7:15 ~ 8:30	7 ~ 18級相当	各40名	各5回	各 1,540円
小・中学生 短期集中②	7/30 ~ 8/4 (8/3を除く)					
小・中学生 短期集中③	8/13 ~ 8/18 (8/17を除く)					

④ [小・中学生] 水泳教室 (短期育成)

【日程】

7月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

■ …教室開催日 ※ 9月2日(日) 区民水泳大会出場

教室名	日程	時間	対象	定員	回数	受講料
小・中学生 短期育成	7/17 ~ 8/31 毎週月・火・金曜	17:45 ~ 19:00	1 ~ 6級相当	15名	回数	8,720円

- ・江戸川区スポーツセンターで毎年開催される区民水泳大会に、スポーツセンター教室の代表として出場します
夏休みの間、集中的に練習をして大会で自己ベストを目指しましょう。

《スポーツセンター泳力基準表》

級	進級項目		目標・ねらい
18	水慣れ	・泣かずに練習できる	<ul style="list-style-type: none"> ・集団行動ができる ・水慣れ、基本技術の習得
		・1人で歩ける	
		・水かぶり	
		・バブリング	
		・顔付け3秒	
		・もぐり	
		・伏し浮き5秒	
		・水中で目を開けられる	
17	けのび 4m、ボビング 5m		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)		平泳ぎの習得・25m完泳
7	バタフライ 25m (コンビネーション)		バタフライの習得・25m完泳
6	クロール 50m		<ul style="list-style-type: none"> ・スタート習得 ・ターン習得 ・上級泳法の習得 ・目標距離の達成
5	背泳ぎ 50m		
4	平泳ぎ 50m		
3	バタフライ 50m		
2	個人メドレー 100m		
1	個人メドレー 100m、4種目 50m		自己ベストタイム更新

初めてのお申し込みで級をお持ちでない方は、今のお子様の泳力に当てはまる級の教室にお申し込みください。

«[一般] 水泳教室 注意事項»

- ・ 対象については、高校生相当以上といたします。
- ・ [一般]教室に対し、申込ハガキは**お一人様1枚まで**とし、第3希望までご記入いただけます。
複数枚の申込があった場合、当選を無効とさせていただく場合がございますので、ご了承ください。
- ・ 各曜日週1回の教室です。
- ・ 体調管理は自己責任とし、体調がすぐれない場合は参加をお控えください。

⑤ [一般] 水泳教室

【日程】

7月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

…教室開催日

教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料
一般水泳（初級）	月	18:45～20:00	高校生相当 以上	30名	各5回	各 2,100円
	水	10:15～11:30		40名		
一般水泳（中級）	月	19:45～21:00		30名		
	火	18:45～20:00		30名		
	木	10:15～11:30		40名		
一般水泳（初中級）	金	10:15～11:30		30名		
マスターズ	火	19:45～21:00		20名		
フィンスイム	火	19:45～21:00		10名		
	金	10:15～11:30		10名		
アクアビクス	月	10:25～11:40		100名		
健康水中ウォーキング	火	10:15～11:30		100名		
	金	18:45～20:00	50名			
アクアコアダンス	金	19:45～21:00	30名	3,110円		

【教室内容】

教室名	対象	教室内容・目的
一般水泳（初級）	水泳初心者～泳法習得目的の方	水慣れ～クロール、背泳ぎの基礎を習得します。レベル別に分かれて練習をします。
一般水泳（中級）	クロール、背泳ぎで25m以上泳げる方	平泳ぎ、バタフライの基礎習得～4泳法の泳力向上。レベル別に分かれて練習をします。
一般水泳（初・中級）	水泳初心者～25m以上泳げる方	水慣れ～4泳法の基礎を習得します。初級班、中級班に分かれて練習をします。
マスターズ	4泳法50m完泳	泳力、体力、タイムの向上を目的とします。
フィンスイム	バタ足が出来る方	フィン・シュノーケルを使用し、ダイビングの基礎を学びます。
アクアビクス	健康増進や	水中で音楽に合わせて行うエクササイズです。
健康水中ウォーキング	体力向上目的の方	水中歩行による健康運動です。
アクアコアダンス	体力向上目的の方	水中で音楽に合わせて行うエクササイズです。全身運動によるシェイプアップや、体幹を鍛えて身体の内側から筋力向上を目指します。

【お申し込み方法】

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; font-size: 2em; margin-bottom: 5px;">62</div> <p>返信面</p>	<p>□□□ - □□□□</p> <p>お客様の住所</p> <p>お客様の氏名</p>	<p>① 希望教室（第3希望まで） 《 教室名・曜日・時間 》</p> <p>② 郵便番号・住所</p> <p>③ 氏名（フリガナ）</p> <p>④ 年齢・生年月日・性別・学年 ※生年は西暦で記載</p> <p>⑤ 電話番号</p> <p>⑥ 現在受講中の方： 曜日・時間・級 新規参加の方： 「新規」と記載</p> <p>⑦ 現在の泳力</p> <p>⑧ [幼児]水泳教室希望の方は 「オムツが取れている」と明記してください。</p>
--	---	--

往復はがきに上記内容を記入し、締め切り日までに郵送、またはご持参ください。

各教室
締切日

5月21日（月） 必着

【注意事項】

- ・ お申し込み教室に関しましては、注意事項のページをよくご確認ください。
申込方法に誤りがあると、当選を無効とさせていただきます。
- ・ 申込教室、曜日、時間が同一であれば、1枚のハガキでご家族全員分お申し込みいただけます。
- ・ ハガキの記入内容に漏れがあった場合、申込を無効とさせていただきます。
- ・ 申込ハガキは抽選後、当落の結果を印刷しお客様に返送いたします。日程は下記をご覧ください。
- ・ お申し込みの際は開催日程をよくご確認ください。
- ・ ハガキに記載いただいた個人情報は、教室受付及び教室管理以外には使用いたしません。

【スケジュール】

※スケジュールは急遽変更になる場合がございます。

	抽選結果返送予定日	欠員募集内容発表予定日
全教室	5月28日（月）	6月8日（金）

- ・ 欠員募集内容は、館内掲示またはホームページでご確認いただけます。
ホームページアドレス ⇒ <http://www.edogawa-spocen.com/>