

江戸川区 スポーツ センター

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



令和7年度 第1期 教室案内

CALENDAR

令和7年度 第1期教室 開催日程

- 教室開催日: 水泳 (4~7月)
- 教室開催日: 体操 (4~7月)
- 教室開催日: Jr (4~9月)

4 April							5 May							6 June							
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
		1	2	3	4	5			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30						
7 July							8 August							9 September							
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
		1	2	3	4	5					1	2				1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					

お申し込み方法は2通り。手続きがより便利に! お申込みはインターネットが往復はがきで

申込期間	2月5日(水)~2月14日(金)	往復ハガキ必着
当選落選通知予定	2月25日(火)	
入金期間	2月25日(火)~3月8日(土)	

※一括現金でのお支払いとなります。
※締め切り期限までに入金を確認できない場合、キャンセル扱いとさせていただきます。

- 1名につき、水泳1教室・体操1教室ずつお申し込み可能です。
- お客様のご都合による入金後の返金・キャンセル・曜日の変更はできませんので予めご了承ください。
- お預かりさせていただいた個人情報は、当施設の規定に従い適切に管理・保管させていただきます。

【お申し込み方法等の詳細につきましては、別紙のご案内またはホームページをご覧ください。】

アクセス

- 住所: 東京都江戸川区西葛西4-2-20
- 東京メトロ東西線 西葛西駅下車 北口から徒歩7分
- 船場バス 船場公園駅(西葛西20)西葛西駅下車 船場町2丁目地(西葛西27)西葛西駅下車 なぎさニュータウン(葛西29)スポーツセンター前下車 船場駅(葛西24)第六葛西小前下車 葛西駅(秋26)字吉田下車

〒134-8601 東京都江戸川区西葛西4-2-20
江戸川区スポーツセンター

運営会社について 江戸川区スポーツセンターは、三菱電機ビルソリューションズ株式会社と株式会社東京アスレティッククラブの指定管理者(三菱電機ビルテクノサービスグループ)によって運営されています。

Tel 03-3675-3811



個人情報の取扱いについて ●東京アスレティッククラブは、指定管理者として江戸川区スポーツセンターの管理運営を行うにあたり、保有しているすべての個人情報について、「情報保護ごサービスの基本」を理念とし、その重要性を深く認識し、慎重に管理し個人情報保護に関する法令、固守する方針・その他の規範を遵守するとともに、以下のとおり個人情報保護方針を定め、これを実行し維持します。①お預かりした個人情報を保護する上で適切な対策を講じ、個人情報の不正アクセス個人情報の漏えい、滅失または毀損等を防止し、必要に応じて是正を行い、個人情報保護マネジメントシステムの改善を継続的に実施します。②個人情報保護に関する法令、固守する方針・その他の規範を遵守します。③お預かりした個人情報を法令による正当な理由がない限り第三者に提供、貸付いたしません。④個人情報が第三者に提供、貸付した場合は、適切な措置に即応いたします。お問い合わせ先)指定管理者 三菱電機ビルテクノサービスグループ 電話03(3675)3811(FAX)03(3675)7785 [住所]〒134-8601 東京都江戸川区西葛西4-2-20 [受付時間]平日 午前9時~午後10時30分/日 午前9時~午後6時30分

お申し込み方法は2通り。手続きがより便利に!

インターネットによる申込 江戸川区スポーツセンターのホームページにある教室申込フォームからお申し込みください。

往復ハガキによる申込 往復ハガキに必要事項を記入の上お申し込みください。 ※お申し込み方法の詳細につきましては、別紙のご案内またはホームページをご覧ください。

LINE 公式アカウント
うれしい情報をLINEでお届け!

第1期 定期制教室 (開催期間:4月~7月)

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
1	親子水泳	木	9:45~10:50	2歳6か月~未就学児(障がい児可)と保護者	20組	14回	9,240円	親子で楽しく触れ合いながら水慣れをします。プールの楽しさを体験しましょう。
2	親子水泳	土	9:45~10:50	2歳6か月~未就学児	20組	14回	9,240円	親から触れて楽しく水慣れをします。保護者様とコーチが協力し、徐々に慣れていきましょう。
3	プレ幼児水泳	水	10:45~11:50	2歳6か月~未就学児	15名	14回	8,400円	水慣れを促しながら水慣れをします。
4	幼児水泳 A	月	14:15~15:20	2歳6か月~未就学児	50名	13回	7,800円	水慣れを促しながら水慣れをします。
5	幼児水泳 A	火	14:15~15:20	2歳6か月~未就学児	50名	12回	7,200円	水慣れを促しながら水慣れをします。
6	幼児水泳 A	金	14:15~15:20	2歳6か月~未就学児	50名	15回	9,000円	水慣れを促しながら水慣れをします。
7	幼児水泳 B	土	10:45~11:50	年少~年長	20名	14回	8,400円	年少~年長の子どもたちを対象とした水泳教室です。
8	幼児水泳 B	月	14:55~16:00	年少~年長	50名	13回	7,800円	年少~年長の子どもたちを対象とした水泳教室です。
9	幼児水泳 B	火	14:55~16:00	年少~年長	50名	12回	7,200円	年少~年長の子どもたちを対象とした水泳教室です。
10	幼児水泳 B	水	14:55~16:00	年少~年長	20名	14回	8,400円	年少~年長の子どもたちを対象とした水泳教室です。
11	幼児水泳 B	木	14:55~16:00	年少~年長	50名	14回	8,400円	年少~年長の子どもたちを対象とした水泳教室です。
12	幼児水泳 B	金	14:55~16:00	年少~年長	50名	15回	9,000円	年少~年長の子どもたちを対象とした水泳教室です。
13	幼児水泳 B	土	11:45~12:50	年少~年長	20名	14回	8,400円	年少~年長の子どもたちを対象とした水泳教室です。
14	幼児水泳 C	火	15:45~16:50	年少~年長	50名	12回	7,200円	年少~年長の子どもたちを対象とした水泳教室です。
15	幼児水泳 C	木	15:45~16:50	年少~年長	50名	14回	8,400円	年少~年長の子どもたちを対象とした水泳教室です。
16	幼児水泳 D	土	12:45~13:50	年少~年長	20名	14回	8,400円	年少~年長の子どもたちを対象とした水泳教室です。
17	幼児水泳 D	土	13:45~14:50	年少~年長	20名	14回	8,400円	年少~年長の子どもたちを対象とした水泳教室です。
18	小学生水泳 I	月	15:45~16:50	小学生 20~7級	100名	13回	5,980円	小学生を対象とした水泳教室です。
19	小学生水泳 I	水	15:45~16:50	小学生 20~15級	45名	14回	6,440円	小学生を対象とした水泳教室です。
20	小学生水泳 I	金	15:45~16:50	小学生 20~7級	100名	15回	6,900円	小学生を対象とした水泳教室です。
21	小学生水泳 I	土	11:45~12:50	小学生 20~19級と14~11級	45名	14回	6,440円	小学生を対象とした水泳教室です。
22	小学生水泳 II	月	16:45~17:50	小学生 20~7級	100名	13回	5,980円	小学生を対象とした水泳教室です。
23	小学生水泳 II	火	16:45~17:50	小学生 20~7級	100名	12回	5,520円	小学生を対象とした水泳教室です。
24	小学生水泳 II	水	16:45~17:50	小学生 14~7級	45名	14回	6,440円	小学生を対象とした水泳教室です。
25	小学生水泳 II	金	16:45~17:50	小学生 20~7級	100名	15回	6,900円	小学生を対象とした水泳教室です。
26	小学生水泳 II	土	12:45~13:50	小学生 18~17級と10~7級	45名	14回	6,440円	小学生を対象とした水泳教室です。
27	小・中学生水泳	月	17:45~18:50	小・中学生 17~1級	80名	13回	5,980円	小・中学生を対象とした水泳教室です。
28	小・中学生水泳	火	17:45~18:50	小・中学生 17~1級	80名	12回	5,520円	小・中学生を対象とした水泳教室です。
29	小・中学生水泳	水	17:45~18:50	小・中学生 10~1級	45名	14回	6,440円	小・中学生を対象とした水泳教室です。
30	小・中学生水泳	金	17:45~18:50	小・中学生 10~1級	80名	15回	6,900円	小・中学生を対象とした水泳教室です。
31	小・中学生水泳	土	13:45~14:50	小・中学生 16~15級と6~1級	45名	14回	6,440円	小・中学生を対象とした水泳教室です。
32	一般水泳 (初・中級)	月	9:55~10:50	高校生相当以上	45名	13回	7,150円	水慣れから4泳法の習得まで、レベルに合わせて目標を設定します。
33	一般水泳 (初・中級)	月	12:55~13:50	高校生相当以上	45名	13回	7,150円	水慣れから4泳法の習得まで、レベルに合わせて目標を設定します。
34	一般水泳 (初・中級)	火	12:55~13:50	高校生相当以上	45名	12回	6,600円	水慣れから4泳法の習得まで、レベルに合わせて目標を設定します。
35	一般水泳 (初・中級)	火	18:55~19:50	高校生相当以上	45名	12回	6,600円	水慣れから4泳法の習得まで、レベルに合わせて目標を設定します。
36	一般水泳 (初・中級)	水	9:55~10:50	高校生相当以上	45名	14回	7,700円	水慣れから4泳法の習得まで、レベルに合わせて目標を設定します。
37	一般水泳 (初・中級)	金	12:55~13:50	高校生相当以上	45名	15回	8,250円	水慣れから4泳法の習得まで、レベルに合わせて目標を設定します。
38	一般水泳 (初・中級)	土	10:55~11:50	高校生相当以上	45名	14回	7,700円	水慣れから4泳法の習得まで、レベルに合わせて目標を設定します。
39	一般水泳 (初・中級)	土	18:55~19:50	高校生相当以上	15名	14回	7,700円	水慣れから4泳法の習得まで、レベルに合わせて目標を設定します。
40	一般水泳 (初・中級)	土	18:55~19:50	高校生相当以上	45名	13回	7,150円	水慣れから4泳法の習得まで、レベルに合わせて目標を設定します。
41	一般水泳 (中・上級)	火	9:55~10:50	高校生相当以上	55名	12回	6,600円	泳力レベル別の班に分かれて練習をします。
42	一般水泳 (中・上級)	火	18:55~19:50	高校生相当以上	30名	15回	8,250円	泳力レベル別の班に分かれて練習をします。
43	一般水泳 (中・上級)	金	18:55~19:50	高校生相当以上	20名	12回	6,600円	泳力レベル別の班に分かれて練習をします。
44	マスタースイム	火	19:55~20:50	高校生相当以上	10名	12回	6,600円	水泳技術のレベルアップと、泳力・泳速の向上を目的とします。
45	フィンスイム	火	19:55~20:50	高校生相当以上	10名	12回	6,600円	フィッシュローグを使用し、ダイビングの基礎習得を目的とします。
46	アкваビクス	月	11:00~11:50	高校生相当以上	50名	13回	7,150円	水中で音楽に合わせて全身を動かすエクササイズで、体力向上を目的とします。
47	アкваビクス	水	11:00~11:50	高校生相当以上	50名	14回	7,700円	水中で音楽に合わせて全身を動かすエクササイズで、体力向上を目的とします。
48	健康水中ウォーキング	火	10:55~11:50	高校生相当以上	50名	12回	6,600円	水中での歩行を中心とした運動で、健康増進を目的とします。
49	健康水中ウォーキング	金	18:55~19:50	高校生相当以上	50名	15回	8,250円	水中での歩行を中心とした運動で、健康増進を目的とします。
50	健康はつらつ水中運動	月	12:00~12:50	高校生相当以上	15名	13回	7,800円	小プールにて実施し、水の特性を活かしたやさしい運動で、健康維持を目的とします。
51	健康はつらつ水中運動	木	12:00~12:50	高校生相当以上	15名	14回	8,400円	小プールにて実施し、水の特性を活かしたやさしい運動で、健康維持を目的とします。
52	健康はつらつ水中運動	金	12:00~12:50	高校生相当以上	15名	15回	9,000円	小プールにて実施し、水の特性を活かしたやさしい運動で、健康維持を目的とします。

水泳教室について、初めてご参加の方にはもちろんのこと、久しぶりの方にも十分に配慮いたしますので、安心して申し込みください。

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
53	ヨチのび A	月	11:30~12:10	1歳半~2歳6ヶ月	10名	14回	13,860円	満1歳半~2歳6ヶ月のお子様を対象とした幼児体操です。脳の発達を促進させ、運動神経を育みます。
54	ヨチのび A	水	11:30~12:10	1歳半~2歳6ヶ月	10名	14回	13,860円	満1歳半~2歳6ヶ月のお子様を対象とした幼児体操です。脳の発達を促進させ、運動神経を育みます。
55	ヨチのび A	金	11:30~12:10	1歳半~2歳6ヶ月	10名	15回	14,850円	満1歳半~2歳6ヶ月のお子様を対象とした幼児体操です。脳の発達を促進させ、運動神経を育みます。
56	ヨチのび B	月	11:30~12:10	2歳7ヶ月~2歳11ヶ月(未就学)	15名	15回	14,850円	2歳7ヶ月~2歳11ヶ月の未就学のお子様を対象とした幼児体操です。身体能力の向上に最適です。
57	幼児体操	月	15:00~15:50	年中~年長	35名	14回	7,700円	マット・とび箱・鉄棒を使用し、運動の基礎を練習します。初めてのでも参加できます。
58	幼児体操	火	15:10~16:00	年中~年長	35名	12回	6,600円	マット・とび箱・鉄棒を使用し、運動の基礎を練習します。初めてのでも参加できます。
59	幼児体操	水	15:10~16:00	年中~年長	40名	13回	7,150円	マット・とび箱・鉄棒を使用し、運動の基礎を練習します。初めてのでも参加できます。
60	幼児体操	土	13:00~13:50	年少~年中	35名	14回	7,700円	マット・とび箱・鉄棒を使用し、運動の基礎を練習します。初めてのでも参加できます。
61	幼児体操	土	14:00~14:50	年少~年中	35名	14回	7,700円	マット・とび箱・鉄棒を使用し、運動の基礎を練習します。初めてのでも参加できます。
62	幼児体操	水	14:10~15:00	年少~年中	40名	13回	7,150円	マット・とび箱・鉄棒を使用し、運動の基礎を練習します。初めてのでも参加できます。
63	幼児体操	木	15:10~16:00	年少~年中	35名	15回	8,250円	マット・とび箱・鉄棒を使用し、運動の基礎を練習します。初めてのでも参加できます。
64	幼児体操	金	15:10~16:00	年少~年中	35名	15回	8,250円	マット・とび箱・鉄棒を使用し、運動の基礎を練習します。初めてのでも参加できます。
65	幼児トランポリン	月	15:00~15:50	年中~年長	40名	14回	9,240円	トランポリンの基礎を学び、バランス感覚を養います。初めてのお子様でも楽しめる教室です。
66	幼児バレエ	月	15:10~16:00	年中~年長	35名	14回	7,700円	バレエの基本となるポジション・動作を丁寧に練習します。集団行動も身に付きます。
67	幼児チアダンス	木	16:10~17:00	年中~年長	35名	15回	9,350円	ポンポンを持って、曲に合わせて楽しくダンスを踊ります。集団行動も身に付きます。

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
68	親子ふれあい体操A	木	10:00~10:50	1歳・2歳のお子様とその保護者	20組	15回	9,900円	手遊びやリズム体操、ベビーマッサージ、ボール遊びやマット運動等お子様と触れ合いながら体を動かすことを習得していきます。
69	親子ふれあい体操B	金	10:00~10:50	その保護者	20組	15回	9,900円	手遊びやリズム体操、ベビーマッサージ、ボール遊びやマット運動等お子様と触れ合いながら体を動かすことを習得していきます。
70	親子チャレンジ体操A	木	11:00~11:50	2歳~未就学児	20組	15回	13,200円	知育遊びや基礎運動、マット運動やトランポリンなど遊びながらルールを守ることや、自立心、積極性、協調性を養っていきます。
71	親子チャレンジ体操B	金	11:00~11:50	お子様とその保護者	20組	15回	13,200円	知育遊びや基礎運動、マット運動やトランポリンなど遊びながらルールを守ることや、自立心、積極性、協調性を養っていきます。
72	バランスボール&ストレッチA	水	10:00~10:50	高校生相当以上	20名	14回	7,700円	バランスボールを使ってエクササイズを行います。
73	バランスボール&ストレッチB	水	11:00~11:50	高校生相当以上	20名	14回	7,700円	バランスボールを使ってエクササイズを行います。
74	NEW やさしいバージョンヨガ	水	14:20~15:10	高校生相当以上	25名	14回	7,700円	初心者でも安心して参加できる、やさしいヨガで心と体をリフレッシュします。
75	リラクゼーションストレッチ	木	20:30~21:30	高校生相当以上	20名	15回	8,250円	リラクゼーション・リンパの流れを促します。むくみの予防・改善、疲労回復、快眠促進を目的とします。1日の疲れを解消できる教室です。
76	初心者バドミントン	木	10:00~11:30	高校生相当以上	120名	15回	8,250円	バドミントンの技術の習得を目的とします。初心者でも参加できます。バドミントンの技術の習得を目的とします。初心者でも参加できます。
77	初心者卓球	金	10:00~11:30	高校生相当以上	60名	15回	8,250円	初心者でも参加できる、やさしい卓球教室です。卓球の楽しさを体験していただき、卓球の楽しさを体験していただき、卓球の楽しさを体験していただきます。
78	ウェアストレッチ	金	10:00~10:50	高校生相当以上	15名	15回	8,250円	ウェアストレッチで、体の柔軟性を高め、怪我の予防に役立ちます。
79	アクティブピラティスA	金	9:30~10:20	高校生相当以上	30名	15回	8,250円	アクティブピラティスで、体の柔軟性を高め、怪我の予防に役立ちます。
80	アクティブピラティスB	金	10:35~11:25	高校生相当以上	30名	15回	8,250円	アクティブピラティスで、体の柔軟性を高め、怪我の予防に役立ちます。
81	アクティブピラティスC	金	11:40~12:30	高校生相当以上	30名	15回	8,250円	アクティブピラティスで、体の柔軟性を高め、怪我の予防に役立ちます。
82	バレエ(一般)	土	20:30~21:30	高校生相当以上	30名	14回	7,700円	バレエの基礎を学び、バランス感覚を養います。初めてのお子様でも楽しめる教室です。
83	熟年リメイク体操 月	月	10:00~10:50	65歳以上	25名	14回	7,700円	ストレッチやトレーニング、ウォーキング等を行います。目的を持って身体を動かすことで、動きやすい身体を目指します。
84	熟年リメイク体操 月2	月	11:10~12:00	65歳以上	25名	14回	7,700円	ストレッチやトレーニング、ウォーキング等を行います。目的を持って身体を動かすことで、動きやすい身体を目指します。
85	熟年リメイク体操 水1	水	11:30~12:20	65歳以上	25名	13回	7,150円	ストレッチやトレーニング、ウォーキング等を行います。目的を持って身体を動かすことで、動きやすい身体を目指します。
86	熟年リメイク体操 水2	水	12:45~13:35	65歳以上	25名	13回	7,150円	ストレッチやトレーニング、ウォーキング等を行います。目的を持って身体を動かすことで、動きやすい身体を目指します。

No.	特別教室	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
87	TOKYO23FCフットボールチャレンジA	火	15:50~16:40	小学校1年~2年	30名	10回	9,900円	TOKYO23FCの選手による直接指導のサッカー教室!!
88	TOKYO23FCフットボールチャレンジB	火	16:50~17:40	小学校3年~4年	30名	10回	9,900円	TOKYO23FCの選手による直接指導のサッカー教室!!
89	TUBCバスケボール教室A	水	15:50~16:40	小学校1年~2年	30名	13回	12,870円	TUBC(東京ユニテッドバスケボールクラブ)スクール江戸川校!!
90	TUBCバスケボール教室B	水	16:50~17:40	小学校3年~6年	30名	13回	12,870円	TUBC(東京ユニテッドバスケボールクラブ)スクール江戸川校!!

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
91	Jr.器械体操 A	月	16:00~16:50	小1~小2	30名	22回	14,520円	マット・とび箱・鉄棒を使用し、運動の基礎を練習します。初めてのでも参加できます。身体能力の向上に最適です。
92	Jr.器械体操 B	月	16:55~17:45	小3~小3	30名	22回	14,520円	マット・とび箱・鉄棒を使用し、運動の基礎を練習します。初めてのでも参加できます。身体能力の向上に最適です。
93	レベルアップ器械体操 A	火	16:30~18:00	小1~小3	20名	21回	20,790円	体幹・腕支持・柔軟性・跳躍力等の向上を目指し、運動強度、難易度が高めのクラスです。やや難しい技もチャレンジします。
94	レベルアップ器械体操 B	水	16:00~17:30	小1~小3	20名	20回	19,800円	体幹・腕支持・柔軟性・跳躍力等の向上を目指し、運動強度、難易度が高めのクラスです。やや難しい技もチャレンジします。
95	Jr.トランポリン A	月	16:00~16:50	小1~小2	40名	22回	14,520円	空中感覚を養いながら、連続技に挑戦していきます。トランポリンの基礎から始め、レベルに応じた技の練習を行います。
96	Jr.トランポリン B	月	16:55~17:45	小3~小3	40名	22回	14,520円	空中感覚を養いながら、連続技に挑戦していきます。トランポリンの基礎から始め、レベルに応じた技の練習を行います。
97	Jr.バレエ A	月	16:20~17:10	小1~小2	40名	22回	10,120円	音楽に合わせて美しい表現力を踊るの中心で身に着けます。基本姿勢・基本動作から練習していきます。
98	Jr.バレエ B	月	17:20~18:10	小3~小3	40名	22回	10,120円	音楽に合わせて美しい表現力を踊るの中心で身に着けます。基本姿勢・基本動作から練習していきます。
99	Jr.チアダンス A	水	16:20~17:10	小1~小2	40名	23回	11,900円	チームワークのポンポンを使って流行りの楽曲に合わせてダンスをします。テーマワークも身に付きます。ダンスが初めてのお子様でも大丈夫です。
100	Jr.チアダンス B							

令和7年度 第1期定期制教室募集

往復はがきでもお申込みできます！

1 二次元コードから受付フォームへ
スポーツセンターHPからでもOK



お手持ちの
スマホでカメラを
起動してコードを
スキャン！

2 教室種別を選択



注意事項をよく
確認して、
水泳・体操を
選択してください。

3 参加者情報を入力



★教室名★を
選択してから
情報を入力。
年齢の対象外に
注意してください。

6 当選メール画面を受付へ



オンライン専用教室
申込書の記入と料金
お支払いで完了！

5 スポーツセンターより、受付・
当落メールが配信されます。



メール受信不可の
場合は別アドレスを
お試しください。

ドメイン
@edogawa-spocen.com

4 参加教室と入力内容を
確認してください。



水泳教室は
必ず泳力を選択！
「幼児・小中学生
以外」の項目も
あります。

健康はつらつ水中運動、熟年リメイク体操は
直接2F総合受付にてお申し込みください。

東京都江戸川区西葛西4-2-20

☎ 03-3675-3811

【はがき・オンライン】2月14日(金)締め切り必着！ 当選落選はがき 2月25日(火)発送予定

<p>85 (税込金額) 返信 申込者の ・郵便番号 ・ご住所 ・ご氏名 (教室参加者名)</p> <p>□□□ - □□□□</p>	<p>① No.希望教室名 ② 曜日・時間 ③ 郵便番号 ④ 住所 ⑤ 電話番号 ⑥ 参加者氏名 (ふりがな) ⑦ 生年月日(西暦) 学年・年齢 ⑧ 性別</p>	<p>85 (税込金額) 往信 134-8601 東京都江戸川区 西葛西4-2-20 江戸川区 スポーツセンター 令和7年度 第1期定期制教室 申込 募集係</p> <p>□□□ - □□□□</p>	<p>何も記入しないで ください。</p>
---	---	--	---------------------------

【はがき・オンライン注意事項】

- ・ 1名につき、1教室申込可能です。1教室1枚往復はがきが必要となります。
- ・ オンラインでのお申し込みも、1教室となります。はがき・オンラインの併用申込みはできません。
- ・ 申込対象 ★就園児以上(年少～)は「令和7年4月2日現在の学年」となります。
★3歳以下、未就園の乳幼児は「令和7年4月1日現在の年齢」となります。
- ・ 妊娠中の方の参加はご遠慮ください。
- ・ 記入・入力内容に漏れ、消せるペンでの記入があった場合には申込を無効とさせていただく場合がございます。
- ・ 申込はがきは抽選後、結果を印刷しお客様に返送いたします。記載内容をご確認ください。
- ・ 申込メールは抽選後、結果をメールにて返信いたします。
- ・ オンラインで当選された方は、当選メール画面を受付に提示し、手続きをお願いいたします。
- ・ 入金手続き後、開催日程カレンダーをよくご確認ください。
- ・ お客様のご都合による入金後の返金・キャンセル・曜日の変更はできません。
- ・ はがき・オンラインに記載・入力いただいた個人情報、教室受付及び教室管理以外には使用いたしません。

泳力基準級【改定】のお知らせ

【改定】泳力基準級

令和7年4月～

幼児・小中学生対象の水泳教室は、右表の通り泳力基準級を改定いたしました。

スポーツセンターのワッパンをお持ちの方も、改定後の級をご参照いただき、泳力に該当する級をご確認の上でお申込みください。

ご判断が難しい場合は、改定前より1つ下の級としてご認識をお願いいたします。（例：改定前16級 ⇒ 改定後17級）

水泳教室の再開にあたっては、泳力の変化も想定されますので、改めて泳力の確認と級の判定をさせていただきます。以前の級より上下する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

お渡しするワッパンも更新し、デザインを変更しております。初回は以前のワッパンを付けたままでご参加ください。初回の判定後、全員に新しいワッパンをお渡しいたします。

スポーツセンターの水泳教室に初めてご参加の方も、右表の「【改定】泳力基準級」をご参照いただき、泳力に該当する級をご確認の上でお申込みください。

※お申込み時の申告級と、実際の泳力について差異が大きい場合には、受講をお断りすることがございますのでご注意ください。

ご不明な点等ございましたら、お申し込みの前にお問い合わせください。

江戸川区スポーツセンター
☎03-3675-3811

級	進級項目	目標・ねらい
20	・バブリング ・顔付け3秒 ・もぐり	・集団行動ができる ・水慣れの習得
19	・ふし浮き3秒 ・水中で目を開けられる	・基礎技術の習得
18	・けのび3m ・背浮き3秒 ・ポビング5m（鼻から）	・基本姿勢と呼吸動作の習得
17	・面キック5m ・呼吸付きキック12.5m（板あり）	・クロールキックの習得 ・呼吸動作の習得
16	・呼吸付きキック7m（板なし） ・背面キック5m	・呼吸動作とクロールキックの上達 ・背泳ぎキックの習得
15	・ノーブルクロール7m ・板キック12.5m	・クロールストロークの習得 ・クロールキックの上達
14	・クロール12.5m（呼吸付き） ・ポビング12.5m（大プール）	・クロール呼吸の習得 ・大プールの水深への順応
13	・クロール25m（左右呼吸）	・クロールの習得と泳力の養成
12	・背面キック25m	・背泳ぎキックの上達
11	・背泳ぎ25m（コンビネーション）	・背泳ぎの習得
10	・呼吸付き平泳ぎキック25m（板あり）	・平泳ぎキックと呼吸の習得
9	・平泳ぎ25m（コンビネーション）	・平泳ぎの習得
8	・呼吸付きバタフライキック25m（板あり）	・バタフライキックの習得
7	・バタフライ25m（コンビネーション）	・バタフライの習得
6	・クロール50m	・泳力の養成
5	・背泳ぎ50m	・スタート（飛込）の習得
4	・平泳ぎ50m	・ターンの習得
3	・バタフライ50m	・標準記録の達成
2	・個人メドレー100m	・ターンの習得 ・標準記録の達成
1	・個人メドレー200m ・4種目100m	・泳力と技術の向上 ・標準記録の達成