

♪ 3月特別イベント♪

3月1日(木)～3日(土)の特別イベント!
みなさんのご参加心よりお待ちしております!

◆幼児対象水泳教室◆

教室名	日付	時間	定員	受講料	対象
①幼児水慣れ特訓A	3/1(木)	14:45~15:50	20名	500円	年中～年長
②幼児バタ足特訓A	3/1(木)	14:45~15:50	20名	500円	年中～年長
③幼児水慣れ特訓B	3/1(木)	15:45~16:50	20名	500円	年少～年長
④幼児バタ足特訓B	3/1(木)	15:45~16:50	20名	500円	年少～年長
⑤幼児水慣れ特訓C	3/2(金)	14:15~15:20	20名	500円	年少～年中
⑥幼児バタ足特訓C	3/2(金)	14:15~15:20	20名	500円	年少～年中
⑦幼児水慣れ特訓D	3/2(金)	14:55~16:00	20名	500円	年中～年長
⑧幼児バタ足特訓D	3/2(金)	14:55~16:00	20名	500円	年中～年長
⑨幼児水慣れ特訓E	3/3(土)	10:45~11:50	10名	500円	年少～年中
⑩幼児バタ足特訓E	3/3(土)	10:45~11:50	10名	500円	年少～年中
⑪幼児水慣れ特訓F	3/3(土)	11:45~12:50	10名	500円	年中～年長
⑫幼児バタ足特訓F	3/3(土)	11:45~12:50	10名	500円	年中～年長
⑬幼児水慣れ特訓G	3/3(土)	12:45~13:50	10名	500円	年少～年長
⑭幼児バタ足特訓G	3/3(土)	12:45~13:50	10名	500円	年少～年長
⑮幼児水慣れ特訓H	3/3(土)	13:45~14:50	10名	500円	年少～年長
⑯幼児バタ足特訓H	3/3(土)	13:45~14:50	10名	500円	年少～年長

◆小・中学生対象水泳教室◆

教室名	日付	時間	定員	受講料	対象
⑰小・中学生バタ足特訓A	3/2(金)	15:45~17:00	15名	500円	16級以上相当
⑱小・中学生背面キック特訓A	3/2(金)	15:45~17:00	15名	500円	11級以上相当
⑲小・中学生クロール特訓A	3/2(金)	15:45~17:00	25名	500円	13級以上相当
⑳小・中学生背泳ぎ特訓A	3/2(金)	15:45~17:00	25名	500円	10級以上相当
㉑小・中学生クロール特訓B	3/2(金)	16:45~18:00	25名	500円	13級以上相当
㉒小・中学生背泳ぎ特訓B	3/2(金)	16:45~18:00	25名	500円	10級以上相当
㉓小・中学生平泳ぎ特訓A	3/2(金)	16:45~18:00	15名	500円	8級以上相当
㉔小・中学生バタフライ特訓A	3/2(金)	16:45~18:00	15名	500円	7級以上相当
㉕体力アップスイムA	3/2(金)	17:45~19:00	40名	500円	6級以上相当
㉖小・中学生水慣れ特訓	3/3(土)	11:45~13:00	10名	500円	18級以上相当
㉗小・中学生バタ足特訓B	3/3(土)	11:45~13:00	10名	500円	16級以上相当
㉘小・中学生面かぶりクロール特訓	3/3(土)	11:45~13:00	10名	500円	14級以上相当
㉙小・中学生クロール呼吸特訓	3/3(土)	12:45~14:00	20名	500円	13級以上相当
㉚小・中学生背面キック特訓B	3/3(土)	12:45~14:00	10名	500円	11級以上相当
㉛小・中学生平泳ぎ特訓B	3/3(土)	13:45~15:00	10名	500円	8級以上相当
㉜小・中学生バタフライ特訓B	3/3(土)	13:45~15:00	10名	500円	7級以上相当
㉝体力アップスイムB	3/3(土)	13:45~15:00	20名	500円	6級以上相当

◆一般・親子対象水泳教室◆

教室名	日付	時間	定員	受講料	対象
㉞一般水泳 クロール	3/2(金)	12:45~14:00	12名	500円	高校生以上相当
㉟一般水泳 背泳ぎ	3/2(金)	12:45~14:00	12名	500円	高校生以上相当
㊱一般水泳 平泳ぎキック	3/2(金)	12:45~14:00	12名	500円	高校生以上相当
㊲ターンの極意	3/2(金)	12:45~14:00	12名	500円	高校生以上相当
㊳カノコDEヌードル	3/2(金)	18:45~20:00	20名	500円	高校生以上相当
㊴一般水泳 バタフライA	3/2(金)	18:45~20:00	12名	500円	高校生以上相当
㊵親子水泳	3/3(土)	9:45~11:00	20組	600円	2歳6ヶ月～4歳のお子さんと保護者1名
㊶一般水泳 平泳ぎ	3/3(土)	10:45~12:00	12名	500円	高校生以上相当
㊷一般水泳 バタフライB	3/3(土)	10:45~12:00	12名	500円	高校生以上相当

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	ノープレクロール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	

※注意事項※

1. 幼児対象・親子対象の水泳教室は常時オムツが取れているお子様のみご参加可能です。
2. 各教室は定員になり次第、締め切らせていただきます。
3. 対象、泳力基準等をお確かめいただき、適正な教室にお申込ください。



◆幼児対象体操教室◆

教室名	日付	時間	定員	受講料	対象
①マット・跳箱	3/1(木)	15:10~16:00	30名	500円	年少～年中
②跳箱・鉄棒	3/2(金)	15:10~16:00	30名	500円	年中～年長
③マット・鉄棒	3/3(土)	14:00~14:50	30名	500円	年少～年中

お申込は1月20日(土)10:00～先着順で行います。
 印鑑・受講料をご持参の上、2階総合受付までおこしください。

江戸川区スポーツセンター