

江戸川区スポーツセンター

平成29年度 第3期 教室案内

開催期間：平成30年1月5日（金）～2月28日（水）

* もくじ *	
幼児・親子・一般対象水泳教室	2～3ページ
幼児対象体操・ダンス教室	4～5ページ
小中学生・一般対象水泳教室	6～7ページ
スポーツセンター泳力基準表	8ページ
サトコ水泳教室	9ページ
お申込み方法	10ページ



《 幼児・親子・一般対象教室 》

【教室カレンダー】

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

教室開催日
 進級テスト (幼児水泳A・B・C・Dのみ)

【教室内容】

教室名	対象	教室内容・目的
にこにこ水泳	2歳6ヶ月～4歳児 (オムツが取れているお子様)	親から離れて楽しく水慣れをしていきます。 最初は泣いてしまうかもしれませんが、コーチと保護者様とで協力し、徐々に慣れていきましょう。
幼児水泳A	年少～年中相当	進級制度があります。 スポーツセンター進級基準に則り練習をします。 コーチがお子様の泳力を見て級の判定をし、級別に分かれて練習を行います。 最初は潜れなくても大丈夫！コーチと一緒に楽しく練習していきましょう。 級は泳力基準表をご覧ください。
幼児水泳B	年少～年長相当	
幼児水泳C	年中～年長相当	
幼児水泳D	年少～年長相当	
親子水泳	2歳6ヶ月～4歳 (オムツが取れているお子様) とその保護者	親子で楽しくふれあいながら、水慣れをしていきます。 プールの楽しさを知って頂き、幼児水泳へのステップアップを目指します。
アクアコアダンス	<ul style="list-style-type: none"> ・高校生相当以上の方 ・体力向上目的の方 ・筋力アップしたい方 	水中で音楽に合わせて行うエクササイズです。 水中での全身運動によるシェイプアップ、体幹を鍛えて身体の内側から筋力向上を目指します。 運動不足の解消にも最適です。

※お子様対象の水泳教室は、常時オムツが取れている方から受講可能です。

お申込み締め切り⇒ 11月11日(土)必着

【教室詳細】

にこにこ水泳

曜日	時間	対象	定員	料金	
				1月	2月
月	9:45～10:50	2歳6ヶ月～4歳児 (オムツが取れているお子様) (30年1月1日現在)	各15名	¥1,540	¥1,540
	10:45～11:50			¥1,540	¥1,540
火	10:45～11:50			¥2,060	¥2,060
水	9:45～10:50			¥2,060	¥2,060
	10:45～11:50			¥2,060	¥2,060

幼児水泳 A

曜日	時間	対象	定員	1月	2月
月	14:15～15:20	年少～年中相当 (29年4月2日現在)	各50名	¥1,540	¥1,540
火				¥2,060	¥2,060
金				¥2,060	¥2,060
土	10:45～11:50		20名	¥2,060	¥2,060

幼児水泳 B

曜日	時間	対象	定員	1月	2月
月	14:55～16:00	年少～年長相当 (29年4月2日現在)	各55名	¥1,540	¥1,540
火				¥2,060	¥2,060
木				¥1,540	¥2,060
金				¥2,060	¥2,060
土	11:45～12:50		20名	¥2,060	¥2,060

幼児水泳 C

曜日	時間	対象	定員	1月	2月
火	15:45～16:50	年中～年長相当 (29年4月2日現在)	各55名	¥2,060	¥2,060
木				¥1,540	¥2,060
土	12:45～13:50			20名	¥2,060

幼児水泳 D

曜日	時間	対象	定員	1月	2月
土	13:45～14:50	年少～年長相当 (29年4月2日現在)	20名	¥2,060	¥2,060

親子水泳 (保護者1名と子ども1名で1組)

曜日	時間	対象	定員	1月	2月
火	9:45～10:50	2歳6ヶ月～4歳児と保護者 (オムツが取れているお子様) (30年1月1日現在)	各20組	¥2,490	¥2,490
土				¥2,490	¥2,490

アクアコアダンス

曜日	時間	対象	定員	1月	2月
金	19:45～21:00	高校生相当以上	30名	¥2,490	¥2,490

- ・対象は、にこにこ水泳・親子水泳は平成30年1月1日現在、
その他は平成29年4月2日現在といたします。
- ・お子様対象の水泳教室は、常時オムツが取れている方から受講可能です。
- ・妊娠中の方は受講出来ません。あらかじめご了承ください。
- ・上記教室の重複申込みはご遠慮ください。
- ・上記時間を超えて利用される場合は別途料金が必要です。

お申込み締め切り⇒ 11月11日(土)必着

《 幼児対象教室 》

1 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			
	3回	4回	4回	3回	4回	4回

2 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			
	3回	4回	4回	4回	4回	4回
計	全6回	全8回	全8回	全7回	全8回	全8回

教室開催日

◆体操教室◆

教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	料金		場所
						1 月	2 月	
幼児 トランポリン	月			20 名	全 6 回	¥1,850	¥1,850	3F 大体育室
						¥1,540	¥1,540	
幼児体操	火	15 : 10 ~16:00	年中~年長 相当 (4・5 歳児)	各 30 名	全 8 回	¥2,060	¥2,060	1F スポーツ ルーム
	水					¥2,060	¥2,060	3F 大体育室
	金		30 名	全 8 回	¥2,060	¥2,060	1F スポーツ ルーム	
	水	14 : 15 ~15:05	年少~年中 相当 (3・4 歳児)	40 名	全 8 回	¥2,060	¥2,060	3F 大体育室
	木	15 : 10 ~16:00		各 30 名	全 7 回	¥1,540	¥2,060	1F スポーツ ルーム
	土	14 : 00 ~14:50			全 8 回	¥2,060	¥2,060	

お申込み締め切り⇒ 11月11日(土)必着

★ダンス教室★

教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	料金		場所
						1月	2月	
幼児 バレエ	月	15:10～ 16:00	年中～年長 相当 (4・5歳児)	30名	全6回	¥1,540	¥1,540	1F スポーツルーム
幼児 チアダンス	木	16:10～ 17:00		35名	全7回	¥2,340 (道具代込)	¥2,060	

＜教室案内＞

教室名	内容・目的
幼児体操	マット・跳箱・鉄棒を使用し、運動の基礎を練習します。体操の楽しさを学びながら身体能力の向上を目指します。集団行動も身に付きます。
幼児トランポリン	トランポリンの基礎から学び、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。
幼児バレエ	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。
幼児チアダンス	ポンポンを持って、曲に合わせて楽しくダンスを行います。集団行動も身に付きます。

- ・【◆体操教室◆】と【★ダンス教室★】の重複は可能です。
尚、同じマーク内での重複はご遠慮ください。
- ・対象は、平成29年4月2日現在と致します。

お申込み締め切り⇒ 11月11日(土)必着

《 小中学生・一般対象教室 》

【教室カレンダー】

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

教室開催日 ○ 進級テスト (小・中学生水泳のみ)

【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 ・水に浮く事が出来る方	・水慣れ〜クロール、背泳ぎの基礎習得が目標 ・平泳ぎの導入 レベル別に分かれて練習します。
一般水泳 (中級)	クロール、背泳ぎ 25M を無理なく泳げる方	・平泳ぎ・バタフライの基礎習得が目標 ・4泳法の泳力向上 レベル別に分かれて練習します。
一般水泳 (初・中級)	・水泳初心者 ・クロール、背泳ぎ 25M を無理なく泳げる方	・初級班は水慣れ〜クロール、背泳ぎの基礎習得が目標 ・中級班は平泳ぎ、バタフライの基礎習得が目標 初級班、中級班に分かれて練習します。
マスターズ	4種目 50M 以上泳げる方	体力、泳力、タイムの向上が目標
フィンスイム	・水に浮く事が出来る方 ・バタ足で進む事が出来る方	フィン、スノーケルを使用してダイビングの基礎を学びます。
アクアビクス	・無理なく運動を続けたい方 ・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、全身運動によるシェイプアップ効果もあります！ 運動不足の解消や健康維持にも最適です。
健康水中 ウォーキング	・健康維持目的の方 ・足腰を強くしたい方 ・無理なく運動を続けたい方	水中歩行による健康運動です。 基礎体力の向上や腰痛、肩こりの予防に効果があります。運動不足の解消や健康維持にも最適です。
小中学生水泳	・小学生 ・中学生	・水慣れ〜4泳法の基礎習得 スポーツセンター泳力基準に則り練習をします。 級は泳力基準表をご覧ください。
リズム水泳	小中学生でクロール・背泳ぎ・平泳ぎが 25M 泳げる方	シンクロナイズドスイミングで用いられる技やダンスの要素を取り入れた水中運動です。

お申込み締め切り⇒ 11月20日(月)必着

教室詳細】

一般対象

教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	料金 2カ月分	
一般水泳（初級）	月	10:00～11:00	一般 (高校生相当以上)	各 45 名	全 6 回	¥2,520	
		19:00～20:00					
	水	10:00～11:00			各 45 名	全 8 回	¥3,360
		13:00～14:00					
一般水泳（中級）	月	13:00～14:00			55 名	全 6 回	¥2,520
		20:00～21:00					
	火	10:00～11:00			各 45 名	全 8 回	¥3,360
		19:00～20:00					
一般水泳（初・中級）	土	13:00～14:00		30 名	全 8 回	¥3,360	
		11:00～12:00					
マスターズ	火	20:00～21:00		20 名	全 8 回	¥3,360	
フィンスイム				10 名			
アクアビクス	月	11:00～12:00	各 100 名	全 6 回	¥2,520		
	水					全 8 回	¥3,360
健康水中ウォーキング	火	11:00～12:00	100 名	全 8 回	¥3,360		
	金	19:00～20:00	50 名	全 8 回	¥3,360		

小・中学生対象

教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	料金 3カ月分	
小・中学生水泳	月	16:00～17:00	18 級～ 7 級	各 130 名	全 6 回	¥1,840	
		17:00～18:00	18 級～ 7 級				
		18:00～19:00	16 級～ 1 級				
	火	17:00～18:00	18 級～ 7 級	130 名	全 8 回	¥2,460	
		18:00～19:00	16 級～ 1 級	90 名			
	金	16:00～17:00	18 級～ 7 級	各 130 名	全 8 回	¥2,460	
			17:00～18:00				18 級～ 7 級
			18:00～19:00				16 級～ 1 級
	土	12:00～13:00	18 級～14 級	各 40 名	全 8 回	¥2,460	
			13:00～14:00				13 級～11 級
14:00～15:00			10 級～ 1 級				
リズム水泳	金	19:00～20:00	クロール・背泳ぎ・平泳ぎが 25M 泳げる方	30 名	全 8 回	¥2,460	

- ・小中学生水泳とリズム水泳の重複は可能です。その他の重複申込みはご遠慮ください。
- ・妊娠中の方は受講出来ません。あらかじめご了承ください。
- ・上記時間を超えて利用される場合は別途料金が必要です。

お申込み締め切り⇒ 11月20日（月）必着

《 スポーツセンター泳力基準表 (幼児水泳、小・中学生水泳) 》

級	進級項目	目標・ねらい
18	水なれ <ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・集団行動ができる ・水なれ、基本技術の習得
17	けのび 4M・ボビング 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	<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

※初めてのお申込みで級をお持ちでない方は、今のお子様の泳力であてはまる級の教室にお申込みください。

サトコ水泳教室

オリンピック銅メダリスト『竹宇治 聰子』先生による
通年制水泳教室。初心者から上級者まで参加可能！
水泳を習いたい。フォーム修正をしたい。大会に出場したい。
そんなアナタにおすすめ！！

曜 日 : 毎週火曜日

時 間 : 13時30分～15時30分

受講料 : 4,200円 / 月

対 象 : 高校生相当以上



楽しく仲間と Let's Swimming!

ベテランコーチ陣による指導



お申込み方法

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">62</div> 返信面	□□□-□□□□ お客様の ご氏名 お客様の ご住所	① 希望教室（第3希望まで） 《 教室名・曜日・時間 》 ② 郵便番号・住所 ③ 氏名（フリガナ） ④ 年齢・生年月日・性別・学年 ⑤ 電話番号 ⑥ 現在受講中の方：コース名・級 新規参加の方：「新規」と記載 ※水泳教室お申込みの方は以下も記入 ⑦ 現在の泳力 ⑧ 幼児対象教室をお申し込みの方は 「オムツが取れている」と明記して ください。
--	--	--

往復ハガキに上記をご記入の上、郵送の場合は締め切り日までに必着、もしくはスポーツセンターまで直接ハガキをご持参ください。
※はがきの料金が改定されましたので、お申込みの際はご注意ください。

お申込み 締め切り	① 2～3ページの教室	<u>11月11日（土）必着</u>
	② 4～5ページの教室	
	③ 6～7ページの教室	<u>11月20日（月）必着</u>

※上記の①②③は重複が可能です。
（一部同じ番号内で重複が可能です。各ページでご確認ください。）

【お申込み時のお願い】

- ・重複可能教室であれば複数の教室お申込みが出来ます。
複数お申込みされる場合は、1教室1枚のハガキが必要です。
- ・教室・曜日・時間が同一であれば、ご家族で1枚のハガキでのお申込みが可能です。
- ・妊娠中の方は受講出来ません。予めご了承ください。
- ・各教室定員を超えた場合は、お申込みはがきの抽選をさせていただきます。
- ・お申込みの際は日程をよくご確認ください。お客様の都合による返金等は致しかねます。
- ・記入漏れ、重複可能教室以外の重複申込みは無効となりますのでご注意ください。
- ・ハガキに記載頂いた個人情報、教室受付及び教室管理以外には使用いたしません。

【キャンセル待ちの実施について】

- ・落選された方の中から、キャンセル待ち番号を決めさせていただきます。
（キャンセル待ちは第1希望教室が対象となります。）
- ・必ずしもキャンセルが出るとは限りませんので、予めご了承ください。
- ・キャンセルが出た場合、お電話にてご連絡いたします。

お申込み お問合せ先	〒134-0088 江戸川区西葛西 4-2-20 TEL 03-3675-3811 営業時間：平日 9:00～22:30 日祝 9:00～21:30 江戸川区スポーツセンター
---------------	---