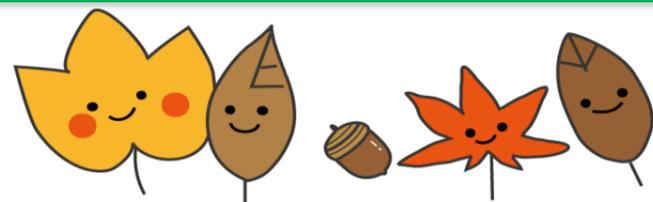


水泳教室イベントレッスン

11/23(金・祝)



教室名	場所	時間	対象	定員	受講料	内容
①小・中学生クロール特訓	大プール (1コース)	15:45~17:00	小・中学生(当センター14級以上)	15名	¥500	クロールのキック、手、呼吸の動作の練習を行います。
②小・中学生背泳ぎ特訓	大プール (1コース)	16:45~18:00	小・中学生(当センター11級以上)	15名	¥500	背泳ぎのキック、手の動作の練習を行います。
③アクアウォーキング	大プール (3コース半面)	17:45~19:00	高校生相当以上	30名	¥500	水中歩行による健康運動です。
④アクアコアダンス	大プール (2コース)	18:45~20:00	高校生相当以上	30名	¥500	水中で音楽に合わせて行うエクササイズです。

10/28(日)13:10より、2F総合受付にてお申し込みを開始いたします。
 各教室定員になり次第締め切らせていただきますので、お早めにお申し込みください。
 お申し込み後の教室変更、返金等はいたしかねますので、お間違いのないようお願いいたします。
 ご不明な点がございましたら、直接ご来館いただくか、お電話にてお問い合わせください。
 お問い合わせ TEL:03-3675-3811

江戸川区スポーツセンター

泳力基準級

級	進級項目		目標・ねらい
18	水なれ	・泣かずに練習できる	・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	
		・ふし浮き5秒	
	・水中で目を開けられる		
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

級	進級項目	目標・ねらい
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	
1	・個人メドレー100m、4種目50m	・自己ベストタイム更新

11月23日（金・祝） 体操・ダンスイベント



幼児（年中・年長）、小学生対象

番号	教室名	時間	対象	定員	料金（税込）	場所
①	マットチャレンジ	14：00～14：50	年少・年中	30名	¥500	スポーツルーム
②	テーマパーク ジャズダンスA	15：00～15：50	年長	30名	¥500	
③	テーマパーク ジャズダンスB	16：00～17：00	小1～小2	35名	¥500	
④	テーマパーク ジャズダンスC	17：10～18：10	小3～中学生	35名	¥500	

お申込みは10/28（日）13：10～2階総合受付にて先着順で行います。印鑑・受講料をお持ちの上、お越してください。

江戸川区スポーツセンター