

# 江戸川区 スポーツ センター

## 令和2年度 第2期 教室案内



**LINE**  
公式アカウント  
うれしい情報をLINEでお届け!



江戸川区では、障害児・障害者のスポーツ実施率向上を目指し、障害者スポーツの先進国オランダを参考に、スポーツセンターで「オランダクラブ」事業を展開しています。オランダクラブでは、障害児・障害者等が、継続的に運動できる教室事業等を実施しています。参加ご希望の方は、スポーツセンターまでお気軽にお問い合わせください。

### ボッチャ教室

子どもから大人まで大人気!  
障害の有無に関わらず  
参加できます!

日程 ■ 毎月第3土曜日 9:00~11:00 ※8月・11月は実施しません。  
会場 ■ 小体育館  
講師 ■ 五十嵐義臣(ボッチャ審判員)  
対象 ■ 中学生以上(障害の有無は問わない)  
費用 ■ 無料  
申込 ■ ※毎月第3土曜日(開催日)の翌日(日曜日) 9時30分より電話にて次回分の申し込みを受付。  
※12月開催分については、11月22日より受付開始



### 障害者体操教室

今の運動習慣に満足ですか?  
一緒に体を動かして  
全力で楽しみましょう!

日程 ■ 毎月第3土曜日 11:00~12:00  
会場 ■ 小体育館  
講師 ■ 和田誠一(上級障がい者スポーツ指導員)  
対象 ■ 小学生以上  
費用 ■ 無料  
申込 ■ ※毎月第3土曜日(開催日)の翌日(日曜日) 9時30分より電話にて次回分の申し込みを受付。



### 障害児水泳教室

~身体・知的・精神障害~  
個人のレベルに応じて  
丁寧にサポートします!

日程 ■ 毎月第3土曜日 15:30~16:30 第2期 10/17・11/21・12/19 第3期 1/16・2/20・3/20  
会場 ■ プール  
講師 ■ 和田誠一(上級障がい者スポーツ指導員)  
対象 ■ 小・中学生(トイレコントロールできる方) ※介助者1名の水着での参加OK。  
費用 ■ 2,970円/期  
申込 ■ 必要

### 障害者水泳教室

水の楽しさを感じながら体力アップ!  
柔軟性向上!姿勢改善!つまづき減少!

日程 ■ 毎月第3土曜日 16:45~17:45  
会場 ■ プール  
講師 ■ 和田誠一(上級障がい者スポーツ指導員)  
対象 ■ 高校生相当以上(トイレコントロールできる方) ※介助者1名の水着での参加OK。  
費用 ■ 無料  
申込 ■ ※毎月第3土曜日(開催日)の翌日(日曜日) 9時30分より電話にて次回分の申し込みを受付。



### プール 障害者専用レーン

気兼ねなく泳げる!毎週泳げる!  
ここから始まる運動習慣!

日時 ■ 毎週水曜日 19:30~21:00  
会場 ■ ①大プール1コース(泳ぐ方向け) ※遊泳は一般コースをご利用ください。  
■ ②小プール半面  
費用 ■ 入場料のみ(210円)  
申込 ■ 不要  
その他 ■ 教室ではなく個人利用となりますので、監視員は配置しますが指導員はおりません。

### 施設休館日

1/1~1/4 特別営業

1/1~1/15 プール休館

1/18~1/29 大・小体育館休館

3/16 全館休館

1 January							CALENDAR 2021						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
							1	2	3	4	5	6	
③	④	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31			
31													

### 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  
■都営バス 新小岩駅 ↔ 西葛西駅(新小21)西葛西駅下車 葛西臨海公園駅 ↔ 西葛西駅(西葛20)西葛西駅下車 臨海町2丁目団地 ↔ 西葛西駅(西葛27)西葛西駅下車 なぎさニュータウン ↔ 亀戸駅(亀29)スポーツセンター前下車 船堀駅 ↔ なぎさニュータウン(葛西24)第六葛西小前下車 葛西駅 ↔ 秋葉原駅(秋26)宇喜田下車



## 江戸川区スポーツセンター

Tel 03-3675-3811

〒134-8601 東京都江戸川区西葛西 4-2-20

### 運営会社について

江戸川区スポーツセンターは、三菱電機ビルテクノサービス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おります。



# 第2期 定期制教室(開催期間:1月~3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	火	9:45~10:50	2歳6か月~4歳児と保護者 *常時オムツが取れている方が受講可能です。	20名	7回	4,390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		土	9:45~10:50		20名	9回	5,650円	
3		月	9:45~10:50		15名	9回	4,710円	
4	にこにこ水泳	月	10:45~11:50	2歳6か月~4歳児 *常時オムツが取れている方が受講可能です。	15名	9回	4,710円	親から離れて楽しく水慣れをします。保護者様とコーチで協力し、徐々に慣れていきましょう。
5		火	10:45~11:50		15名	7回	3,660円	
6		水	9:45~10:50		15名	9回	4,710円	
7		水	10:45~11:50		15名	9回	4,710円	
8		月	14:15~15:20		50名	9回	4,710円	
9	幼児水泳 A	火	14:15~15:20	年少・年中	50名	7回	3,660円	スポーツセンター泳力基準表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します。
10		金	14:15~15:20		50名	9回	4,710円	
11		土	10:45~11:50		20名	9回	4,710円	
12	幼児水泳 B	月	14:55~16:00	年少~年長 *常時オムツが取れている方が受講可能です。	50名	9回	4,710円	泳力基準級
13		火	14:55~16:00		50名	7回	3,660円	
14		木	14:55~16:00		50名	8回	4,180円	
15		金	14:55~16:00		50名	9回	4,710円	
16		土	11:45~12:50		20名	9回	4,710円	
17	幼児水泳 C	火	15:45~16:50	年中~年長 *常時オムツが取れている方が受講可能です。	50名	7回	3,660円	級
18		木	15:45~16:50		50名	8回	4,180円	
19		土	12:45~13:50		20名	9回	4,710円	
20	幼児水泳 D	土	13:45~14:50	年少~年長 *常時オムツが取れている方が受講可能です。	20名	9回	4,710円	級
21		月	16:00~17:00		90名	9回	2,800円	
22		金	16:00~17:00		90名	9回	2,800円	
23	小・中学生水泳①	土	12:00~13:00	小・中学生 18級~14級	40名	9回	2,800円	級
24		月	17:00~18:00		90名	9回	2,800円	
25		火	17:00~18:00		90名	7回	2,180円	
26	小・中学生水泳②	金	17:00~18:00	小・中学生 18級~7級	90名	9回	2,800円	級
27		土	13:00~14:00		40名	9回	2,800円	
28		月	18:00~19:00		60名	9回	2,800円	
29	小・中学生水泳③	火	18:00~19:00	小・中学生 16級~1級	60名	7回	2,180円	級
30		金	18:00~19:00		60名	9回	2,800円	
31		土	14:00~15:00		40名	9回	2,800円	
32	一般水泳(初級)	月	10:00~11:00	高校生相当以上 水泳初心者~泳法習得目的の方	45名	9回	3,870円	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。
33		月	19:00~20:00		45名	9回	3,870円	
34		水	10:00~11:00		45名	9回	3,870円	
35	一般水泳(中級)	金	13:00~14:00	高校生相当以上	45名	9回	3,870円	泳力、体力、タイムの向上を目的とします。
36		月	13:00~14:00		45名	9回	3,870円	
37		月	20:00~21:00		45名	9回	3,870円	
38	一般水泳(初・中級)	火	10:00~11:00	高校生相当以上 4種目50m完泳出来る方	50名	7回	3,010円	水中で音楽に合わせて行うエクササイズです。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。
39		火	19:00~20:00		45名	7回	3,010円	
40		火	13:00~14:00		45名	7回	3,010円	
41	マスターズ	土	11:00~12:00	高校生相当以上 水泳初心者~25m以上泳げる方	30名	9回	3,870円	水中で音楽に合わせて行うエクササイズです。水中歩行による健康運動です。
42		火	20:00~21:00		20名	7回	3,010円	
43		火	20:00~21:00		10名	7回	3,010円	
44	フィンスイム	月	11:00~12:00	高校生相当以上	50名	9回	3,870円	水中で音楽に合わせて行うエクササイズです。水中歩行による健康運動です。
45		水	11:00~12:00		50名	9回	3,870円	
46		金	20:00~21:00		30名	9回	5,650円	
47	健康水中ウォーキング	火	11:00~12:00	高校生相当以上	50名	7回	3,010円	水中で音楽に合わせて行うエクササイズです。水中歩行による健康運動です。
48		金	19:00~20:00		50名	9回	3,870円	

# 第2期 定期制教室(開催期間:1月~3月)

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
50	幼児体操	月	15:10~16:00	年中・年長	30名	7回	3,660円	マット・跳箱・鉄棒を使用し、運動の基礎を練習します。初めてでも参加できます。身体能力の向上に最適です。
51		火	15:10~16:00		30名	9回	4,710円	
52		水	15:10~16:00		50名	9回	4,710円	
53	幼児体操	金	15:10~16:00	年少・年中	30名	11回	5,750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。
54		水	14:15~15:05		40名	9回	4,710円	
55		木	15:10~16:00		30名	10回	5,230円	
56		土	14:00~14:50		30名	10回	5,230円	
57		月	15:10~16:00		20名	7回	4,390円	
58	幼児バレエ	月	15:10~16:00	年中・年長	30名	9回	4,710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。
59		木	16:10~17:00		30名	10回	6,130円	
No.		教室名	曜日		時間	対象	定員	
60	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	11回	4,730円	バランスボールを使ってエクササイズを行います。
61	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	11回	4,730円	
62	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	10回	4,300円	
63	初心者バドミントン	木	10:00~11:30	高校生相当以上	96名	8回	3,440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、快眠促進を目指します。1日の疲れを解消できる教室です。レベル別グループに分かれて行きますので、バドミントン初心者の方から受講できます。
64	初心者卓球	金	10:00~11:30	高校生相当以上	48名	8回	3,440円	バドミントンの技術の習得を目指し練習します。*室内専用シューズ・ラケットが必要です。レベル別グループに分かれて行きますので、卓球初心者の方から受講できます。卓球の技術の習得を目指し練習します。*室内専用シューズ・ラケットが必要です。
65	ウェーブストレッチ	金	10:00~10:50	高校生相当以上	15名	10回	4,300円	人間本来のしなやかな心と身体づくりのために考案されたエクササイズです。専用のリングによる心地良いウェーブは、心身の深いリラクゼーション効果を生み出します。
66	アクティブピラティス A	金	9:30~10:30	高校生相当以上	30名	9回	3,870円	通常のピラティスよりも少し強度を上げています。体幹を鍛えてきれいな身体のラインを作りましょう。
67	アクティブピラティス B	金	10:45~11:45	高校生相当以上	30名	9回	3,870円	
68	バレエ(一般)	土	20:30~21:30	高校生相当以上	30名	10回	4,300円	アットホームなレッスンでバレエの基礎から学びます。初めての方でも安心して受講出来ます。
69	熟年リメイク体操 A	月	11:00~11:50	65歳以上	25名	7回	3,010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、動きやすい身体にリメイク(作り直し)します。*室内専用シューズが必要です。
70	熟年リメイク体操 B	水	11:30~12:20	65歳以上	25名	9回	3,870円	
71	熟年リメイク体操 C	水	12:45~13:35	65歳以上	25名	9回	3,870円	
72	運動療法	月	10:00~10:50	高校生相当以上	10名	7回	3,010円	身体の全体または一部を動かすことで肩こり・腰痛の軽減や運動機能の回復を目指します。
73	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	15組	10回	6,280円*	1・2歳のお子様とお母さんと一緒に歌遊びや踊り、ベビー体操などを行います。 ★お子様1人¥6280 お子様2人¥9420
74	親子ふれあい体操 B	木	11:00~11:50	15組	10回	6,280円*		
75	親子ふれあい体操 C	金	10:00~10:50	15組	10回	6,280円*		
76	はじめて体操	月	11:45~12:35	2歳6ヶ月以上の お子様	5名	9回	7,530円	2歳6ヶ月以上の幼稚園・保育園に通っていないお子様を対象とした基礎的な体操を行う教室です。
77	はじめて体操	金	11:00~11:50	5名	10回	8,370円		

## 個人情報の取扱いについて

●東京アスレチッククラブは、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、「情報保護こそサービスの基本」を理念とし、その重要性を深く認識し、慎重に個人情報保護に関する法令、国が定める指針・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保護に関する指針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、滅失またはき損等を防止し、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、国が定める指針その他規範を遵守します。③お預かりした個人情報保護に関する等正当な理由がない限り第三者に提示、提供いたしません。④個人情報に関する苦情及び相談に、適切かつ迅速に対応いたします。  
(お問い合わせ窓口)指定管理者：三菱電機ビルテクノサービスグループ 江戸川区スポーツセンター(構成企業：株式会社東京アスレチッククラブ)【電話】03(3675)3811【FAX】03(3869)7785  
【住所】〒134-8601 東京都江戸川区西葛西4-2-20【受付時間】午前9時~午後6時(土・日曜日、祝日除く)までお願いいたします。

裏

(返信) おもて

63

〒

申込者の  
・郵便番号  
・ご住所  
・氏名  
(教室参加者名)

(往信) うら (通信欄)

①No. 希望の教室名  
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

表

(往信) おもて

63

134-8601

往信

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  
第2期  
定期制教室  
募集係 行

(返信) うら (通信欄)

何も記入しないで  
ください。

## お申込方法 消えるボールペン」は印刷処理の際、消えてしまう可能性がありますので使用しないでください。

- 1名につき、水泳1教室・体操1教室ずつ申し込み可能です。1教室1枚はがきが必要となります。  
\*お申込み対象は「令和2年4月1日現在の学年」もしくは「令和3年1月1日現在の年齢」となります。  
\*妊娠中の方のご参加はご遠慮ください。
- 10/30(金)必着にて「江戸川区スポーツセンター」へ投函。  
送付先:〒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「第2期定期制教室 募集係」まで
- 11/24(火)に、当選落選に関わらずお申込みいただいた方全員に返信ハガキを投函いたします。
- 定員を超えた教室は抽選をさせていただきます。また、落選された方はキャンセル待ち抽選を行い、キャンセル番号を発行いたします。空きが発生次第、お電話をさせていただきます。  
\*全ての教室において参加人数が3人以下の場合、他の教室に変更していただく場合がございますのでご了承ください。
- お客様の都合による入金後の返金・キャンセル・曜日の変更はできかねますのであらかじめご了承ください。

申し込み開始.....10月16日(金)  
申し込み締め切り.....10月30日(金)(往復はがき必着)  
はがき発送予定.....11月24日(火)

## お支払い 入金期間を過ぎても入金確認できない場合、キャンセル扱いとさせていただきます。

教室料金の支払い方法  
●教室料金は、一括現金でのお支払いとなります。  
●11/24(火)より江戸川区スポーツセンター受付にて、当選者の参加申込手続きを開始します。  
①当選はがき ②教室参加料金 お持ちのうえ、当施設までお越しください。

お預かりさせていただいた個人情報は、当施設の規程に従い適切に管理・保管させていただきます。詳細につきましては、左記「個人情報の取扱いについて」をご確認ください。