

江戸川区スポーツセンター

平成 29 年度 第 2 期 教室案内

開催期間：9月1日（金）～12月22日（金）

* もくじ *

お申込み方法 : 1 ページ

幼児・親子・一般対象水泳教室 : 2 ページ

幼児対象体操・ダンス教室 : 3 ページ

小中学生・一般対象水泳教室 : 4 ページ

スポーツセンター泳力基準表 : 5 ページ

サトコ水泳教室 : 5 ページ

一般・親子対象スポーツ教室 : 6 ページ

お申込み方法

62 返信面	□□□-□□□□	お客様の ご住所
	お客様の ご氏名	
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ページの教室	6月27日（火）必着
	② 3ページの教室	
	③ 4ページの教室	7月9日（日）必着
	④ 6ページの教室	7月20日（木）必着

※上記の①②③④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、第1希望から抽選させていただきます。
- ・第1希望落選の場合は、第2、第3希望と抽選を行います。
- ・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は、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

《 幼児対象体操・ダンス教室 》

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

■...教室実施日

○...トランポリンテスト

☒...撮影会

印	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	場所
★	幼児体操	月	15:10~16:00	年中～年長	30名	全14回	3F 大体育室
★	幼児トランポリン		15:10~16:00	年中～年長	20名	全14回	
◆	幼児バレエ		15:10~16:00	年中～年長	30名	全14回	1F スポ・ツールーム
★	幼児体操	火	15:10~16:00	年中～年長	30名	全16回	1F スポ・ツールーム
★	幼児体操	水	14:15~15:05	年少～年中	40名	全16回	3F 大体育室
★	幼児体操		15:10~16:00	年中～年長	50名	全16回	
★	幼児体操	木	15:10~16:00	年少～年中	30名	全13回	1F スポ・ツールーム
◆	幼児チアダンス	木	16:10~17:00	年中～年長	35名	全13回	1F スポ・ツールーム
★	幼児体操	金	15:10~16:00	年中～年長	30名	全16回	1F スポ・ツールーム
★	幼児体操	土	14:00~14:50	年少～年中	30名	全14回	1F スポ・ツールーム

〈教室料金〉

印	教室名	曜日	時間	対象	受講料			
					9月	10月	11月	12月
★	幼児体操	月	15:10~16:00	年中～年長	1,540円	2,060円	2,060円	1,540円
★	幼児トランポリン		15:10~16:00	年中～年長	1,850円	2,470円	2,470円	1,850円
◆	幼児バレエ		15:10~16:00	年中～年長	1,540円	2,060円	2,060円	1,540円
★	幼児体操	火	15:10~16:00	年中～年長	2,060円	2,570円	2,060円	1,540円
★	幼児体操	水	14:15~15:05	年少～年中	2,060円	2,060円	2,570円	1,540円
★	幼児体操		15:10~16:00	年中～年長	2,060円	2,060円	2,570円	1,540円
★	幼児体操	木	15:10~16:00	年少～年中	2,060円	2,060円	1,030円	1,540円
◆	幼児チアダンス	木	16:10~17:00	年中～年長	2,340円 <small>(道具代含む)</small>	2,060円	2,060円	1,540円
★	幼児体操	金	15:10~16:00	年中～年長	2,570円	2,060円	1,540円	2,060円
★	幼児体操	土	14:00~14:50	年少～年中	2,060円	2,060円	1,540円	1,540円

〈教室内容〉

印	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ていきます。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、同じコース内での重複はご遠慮ください。
- ・対象は、平成29年4月2日現在といたします。

お申込み締め切り⇒ 6月27日(火)必着

お申込み締め切り⇒ 6月27日(火)必着

《 小中学生・一般対象水泳教室 》

【教室カレンダー】

9 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

10 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				

11 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		

12 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						
	全14回	全16回	全16回		全16回	全14回

■ 教室開催日 ○ 進級テスト (小・中学生水泳のみ)

☒ 撮影会 (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 初級の中でもさらに3班に分かれて、レベル別に練習します。
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 中級の中でもさらに3班に分かれて、レベル別に練習します。
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、中級班の2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。

お申込み締め切り⇒ 7月9日(日)必着

【教室詳細】

一般対象

教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料 4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 14 回	¥5,880
	月	19:00～20:00			全 16 回	¥6,720
	水	10:00～11:00			全 16 回	¥6,720
	金	13:00～14:00			全 14 回	¥5,880
一般水泳 (中級)	月	13:00～14:00		55 名	全 16 回	¥6,720
	月	20:00～21:00				
	火	10:00～11:00				
一般水泳 (初・中級)	火	19:00～20:00		各 45 名	全 16 回	¥6,720
	火	13:00～14:00				
マスターズ	土	11:00～12:00		30 名	全 14 回	¥5,880
	火	20:00～21:00				
フィンスイム	火	20:00～21:00		20 名	全 16 回	¥6,720
アクアビクス	火	20:00～21:00	10 名	全 16 回	¥6,720	
	月	11:00～12:00	各 100 名	全 14 回	¥5,880	
水	11:00～12:00	全 16 回		¥6,720		
健康水中ウォーキング	火	11:00～12:00	100 名	全 16 回	¥6,720	
	金	19:00～20:00				50 名

小・中学生対象

教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料 4カ月分
小・中学生水泳	月	16:00～17:00	18級～7級	各 130 名	全 14 回	¥4,300
		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 16 回	¥4,910
		18:00～19:00	16級～1級	90 名		
		16:00～17:00	18級～7級	各 130 名		
	17:00～18:00	18級～7級				
	18:00～19:00	16級～1級	90 名			
	土	12:00～13:00	18級～14級	各 40 名	全 14 回	¥4,300
13:00～14:00		13級～11級				
14:00～15:00		10級～1級				

お申込み締め切り⇒ 7月9日(日)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 ・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	
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 聡子』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



《 一般・親子対象スポーツ教室 》

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

●教室実施日 <休講> 9月13日 熟年リメイクB・C
 9月22日 アクティブピラティスA・B
 11月10日 アクティブピラティスA・B

教室名	曜日	時間	定員	回数	受講料	場所
バランスボール&ストレッチA	水	10:00~10:50	25名	全16回	6,720円	1F 柔道場
バランスボール&ストレッチB	水	11:00~11:50	25名	全16回	6,720円	1F 柔道場
バランスボール&ストレッチC	月	20:30~21:20	25名	全14回	5,880円	1F スポールーム
リラクゼーションストレッチ	木	20:30~21:30	20名	全13回	5,460円	1F スポールーム
初心者バドミントン	木	10:00~11:30	140名	全13回	5,460円	3F 大・小体育室
初心者卓球	金	10:00~11:30	70名	全15回	6,300円	3F 小体育室
ウェーブストレッチ	金	10:00~10:50	15名	全16回	6,720円	1F 剣道場
アクティブピラティスA	金	9:30~10:30	50名	全14回	5,880円	2F 会議室
アクティブピラティスB	金	10:45~11:45	50名	全14回	5,880円	2F 会議室
バレエ(一般)	土	20:30~21:30	35名	全14回	5,880円	1F スポールーム
熟年リメイク体操A	月	11:45~12:45	25名	全14回	5,880円	3F 大体育室
熟年リメイク体操B	水	11:30~12:30	25名	全15回	6,300円	3F 大体育室
熟年リメイク体操C	水	12:45~13:45	25名	全15回	6,300円	3F 大体育室
親子ふれあい体操A	木	10:00~10:50	30組	全13回	お子様1人 8,020円 お子様2人 12,030円	1F 柔道場
親子ふれあい体操B	木	11:00~11:50	30組	全13回	お子様1人 8,020円 お子様2人 12,030円	1F 柔道場
親子ふれあい体操C	金	10:00~10:50	30名	全16回	お子様1人 9,260円 お子様2人 14,810円	1F 柔道場
親子ふれあい体操D	金	11:00~11:50	30名	全16回	お子様1人 9,870円 お子様2人 14,810円	1F 柔道場
はじめて体操	月	11:45~12:35	10名	全14回	11,200円	1F スポールーム
トランポリン(一般)	月	10:00~10:50	10名	全14回	8,820円	3F 大体育室

お申込み締め切り⇒ 7月20日(木)必着

<教室案内>

教室名	内容・目的
バランスボール&ストレッチ	バランスボールを使ってエクササイズを行います。最後は全身を伸ばしてストレッチをします。
リラクゼーションストレッチ	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。
初心者バドミントン※1	レベル別グループに分かれて行いますので、バドミントン初心者の方から受講できます。バドミントンの技術の習得を目指し練習しましょう。
初心者卓球※1	レベル別グループに分かれて行いますので、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しょう。
ウェーブストレッチ	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ングは、心身の深いリラックス効果を生み出します。
アクティブピラティス	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。
バレエ(一般)	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。
熟年リメイク体操※2	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。
親子ふれあい体操※3	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。
はじめて体操※4	2歳6カ月以上の幼稚園・保育園に通っていない子を対象に、集団行動と身体作りや体操の基礎の習得を目的にマット運動を練習します。
トランポリン(一般)	トランポリンの基礎から行っていきます。トランポリン運動を行うことで姿勢改善、ストレス解消、ダイエットや美肌効果があります。

・一般クラスの対象は高校生相当以上です。
 ※1 連盟に大会登録されている方の初心者バドミントン、初心者卓球のお申込みは
ご遠慮ください。ご理解・ご協力をお願いいたします。
 ※2 熟年リメイク体操対象 ⇒ 平成29年9月1日現在、満65歳以上の方
 ※3 親子ふれあい体操対象 ⇒ 平成29年9月1日現在、満1~2歳のお子様
1名様またはお子様2名様と保護者様1名(料金が変わります。)
 ※4 はじめて体操対象 ⇒ 平成29年9月1日現在、2歳6カ月以上の幼稚園・保育園に通っていないお子様

お申込み締め切り⇒ 7月20日(木)必着