

# 平成 29 年度 第 1 期 教室案内

\* もくじ \*

幼児・親子・一般対象 <u>水泳教室</u>	2～3 ページ
幼児対象 <u>体操・ダンス教室</u>	4～5 ページ
小中学生・一般対象 <u>水泳教室</u>	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 水泳教室 》

【教室カレンダー】

4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						
	3回	3回	3回	4回	4回	3回

5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			
	5回	5回	4回	3回	3回	4回

6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	
	3回	3回	3回	4回	5回	4回

7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					
	2回	2回	2回	2回	2回	3回
計	全13回	全13回	全12回	全13回	全14回	全14回

■…教室開催日 ○…進級テスト(幼児A.B.C.Dのみ) □…撮影会(アクアコアダンス以外)

【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	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。
親子水泳	2歳6ヶ月～4歳とその保護者	親子で楽しくふれあひながら、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。

教室名	対象	教室内容・目的
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。
幼児水泳B	年少～年長相当	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。
幼児水泳C	年中～年長相当	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。
幼児水泳D	年少～年長相当	級は泳力基準表をご覧ください。

教室名	対象	教室内容・目的
アクアコアダンス	・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。

※にこにこ・親子・幼児対象の水泳教室は、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⇒ 2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			
				4月	5月	6月	7月
月	9:45～10:50	2歳6ヶ月～4歳児	各15名	1,540円	2,570円	1,540円	1,030円
	10:45～11:50			1,540円	2,570円	1,540円	1,030円
火	10:45～11:50			1,540円	2,570円	1,540円	1,030円
水	9:45～10:50			1,540円	2,060円	1,540円	1,030円
	10:45～11:50			1,540円	2,060円	1,540円	1,030円

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	4月	5月	6月	7月
火	9:45～10:50	2歳6ヶ月～4歳児と保護者	各20組	1,860円	3,110円	1,860円	1,240円
				1,860円	2,490円	2,490円	1,860円

幼児水泳A

曜日	時間	対象	定員	4月	5月	6月	7月
月	14:15～15:20	年少～年中相当	各50名	1,540円	2,570円	1,540円	1,030円
火				1,540円	2,570円	1,540円	1,030円
金				2,060円	1,540円	2,570円	1,030円
土	10:45～11:50		20名	1,540円	2,060円	2,060円	1,540円

幼児水泳B

曜日	時間	対象	定員	4月	5月	6月	7月
月	14:55～16:00	年少～年長相当	各55名	1,540円	2,570円	1,540円	1,030円
火				1,540円	2,570円	1,540円	1,030円
木				2,060円	1,540円	2,060円	1,030円
金				2,060円	1,540円	2,570円	1,030円
土	11:45～12:50		20名	1,540円	2,060円	2,060円	1,540円

幼児水泳C

曜日	時間	対象	定員	4月	5月	6月	7月
火	15:45～16:50	年中～年長相当	各55名	1,540円	2,570円	1,540円	1,030円
木				2,060円	1,540円	2,060円	1,030円
土				12:45～13:50	20名	1,540円	2,060円

幼児水泳D

曜日	時間	対象	定員	4月	5月	6月	7月
土	13:45～14:50	年少～年長相当	20名	1,540円	2,060円	2,060円	1,540円

アクアコアダンス

曜日	時間	対象	定員	4月	5月	6月	7月
金	19:45～21:00	高校生相当以上	30名	2,490円	1,860円	3,110円	1,240円

- ・対象は、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⇒ 2月11日(土)必着

《 幼児対象 体操・ダンス教室 》

【教室カレンダー】

4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						
	3回	3回	3回	4回	4回	3回

5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			
	5回	5回	3回	3回	3回	4回

6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	
	4回	3回	3回	5回	5回	4回

7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					
	2回	2回	2回	2回	2回	3回
計	全14回	全13回	全11回	全14回	全14回	全14回

■...教室開催日

□...撮影会

5/29 幼児体操・トランポリン休講

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。

お申込み締め切り⇒ 2月11日(土)必着

◆体操教室◆

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金				場所
					4月	5月	6月	7月	
幼児体操	月	15:10~16:00	年中~年長相当	各30名	1,540円(3回)	2,060円(4回)	2,060円(4回)	1,030円(2回)	3F 大体育室
	火				1,540円(3回)	2,570円(5回)	1,540円(3回)	1,030円(2回)	1F スポーツルーム
	水				1,540円(3回)	1,540円(3回)	1,540円(3回)	1,030円(2回)	3F 大体育室
	金	14:15~15:05	年少~年中相当	各30名	2,060円(4回)	1,540円(3回)	2,570円(5回)	1,030円(2回)	1F スポーツルーム
	水				1,540円(3回)	1,540円(3回)	1,540円(3回)	1,030円(2回)	3F 大体育室
	木				15:10~16:00	2,060円(4回)	1,540円(3回)	2,570円(5回)	1,030円(2回)
土	14:00~14:50	1,540円(3回)	2,060円(4回)	2,060円(4回)	1,540円(3回)				
幼児トランポリン	月	15:10~16:00	年中~年長相当	20名	1,850円(3回)	2,470円(4回)	2,470円(4回)	1,230円(2回)	3F 大体育室

★ダンス教室★

教室名	曜日	時間	対象	定員	料金				場所
					4月	5月	6月	7月	
幼児バレエ	月	15:10~16:00	年中~年長相当	30名	1,540円(3回)	2,570円(5回)	2,060円(4回)	1,030円(2回)	1F スポーツルーム
幼児チアダンス	木	16:10~17:00			2,860円(4回) 道具代含む	1,540円(3回)	2,570円(5回)	1,030円(2回)	

- ◆体操教室◆と★ダンス教室★それぞれ往復はがき1枚までのお申し込みとなります。
- 対象は、平成29年4月2日現在と致します。
- 幼児チアダンスに限り初月にポンポン代(¥800)を含みます。

お申込み締め切り⇒ 2月11日(土)必着

# 《 小中学生・一般対象水泳教室 》

## 【教室カレンダー】

4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						
	3回	3回	3回		4回	3回

5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			
	5回	5回	4回		3回	4回

6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	
	3回	3回	3回		5回	4回

7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					
	2回	2回	2回		2回	3回

計	全13回	全13回	全12回		全14回	全14回
---	------	------	------	--	------	------

…教室開催日
  …進級テスト(幼児A.B.C.Dのみ)
  …撮影会(アクアコアダンス以外)

## 【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。

教室名	対象	教室内容・目的
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。 全員が一つのチームとなって協力・連携をし、11月・12月の発表を目標に練習します。

**お申込み締め切り⇒ 3月3日(金) 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 4ヵ月分	
一般水泳(初級)	月	9:45~11:00	一般 (高校生相当以上)	各 45名	全 13回	5,460円	
		18:45~20:00					
	水	9:45~11:00			全 12回	5,040円	
金	12:45~14:00	全 14回			5,880円		
一般水泳(中級)	月	12:45~14:00			各 45名	全 13回	5,460円
		19:45~21:00					
火	9:45~11:00	55名		全 13回		5,460円	
	18:45~20:00	45名					
一般水泳(初・中級)	火	12:45~14:00		45名		全 13回	5,460円
	土	10:45~12:00		30名		全 14回	5,880円
マスターズ フィンスイム	火	19:45~21:00		20名	全 13回	5,460円	
		10名					
アクアビクス	月	10:45~12:00	各 100名	全 13回	5,460円		
	水						
健康水中ウォーキング	火	10:45~12:00		100名	全 13回	5,460円	
	金	18:45~20:00		50名	全 14回	5,880円	

### <小中学生対象>

教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	料金 4ヵ月分
小中学生水泳	月	15:45~17:00	18級~7級	各 130名	全 13回	3,990円
		16:45~18:00	18級~7級			
		17:45~19:00	16級~1級			
	火	16:45~18:00	18級~7級	130名	全 13回	3,990円
		17:45~19:00	16級~1級	90名		
	金	15:45~17:00	18級~7級	各 130名	全 14回	4,300円
16:45~18:00		18級~7級				
17:45~19:00		16級~1級				
土	11:45~13:00	18級~14級	各 40名	全 14回	4,300円	
	12:45~14:00	13級~11級				
	13:45~15:00	10級~1級				

教室名	曜日	時間	対象	定員
リズム水泳	金	18:45~20:00	小中学生でクロール・背泳ぎ・平泳ぎが 25M 泳げる方	30名

日程：4月7日~12月15日(8月11日、11月3日を除く全34回)  
 料金：4月分 1,230円 ※この教室は月ごとにお支払い頂きます。5月以降の料金はお問い合わせください。

- ・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⇒ 3月3日(金) 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 ・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	自己ベストタイム更新
1	個人メドレー100M、4種目 50M	

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



# お申込み方法

返信面	□□□ - □□□□	<p style="text-align: center; font-size: 2em; margin: 0;">お客様のご住所 お客様のご氏名</p> <p>①希望教室(第3希望まで) &lt;教室名・曜日・時間&gt;</p> <p>②郵便番号・住所</p> <p>③氏名(フリガナ)</p> <p>④年齢・生年月日・性別・学年</p> <p>⑤電話番号</p> <p>⑥現在受講中の方:教室名・級 新規参加の方 :「新規」と記入</p> <p><b>※水泳教室にお申込の方</b></p> <p>⑦<b>現在の泳力</b>をご記入ください</p> <p>⑧<b>幼児対象教室</b>にお申込の場合は <b>「オムツが取れている」と明記</b>してください。</p>
-----	------------	--

往復はがきに上記内容をご記入の上、締め切り日までに郵送、又はご持参ください。

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

①、②、③の重複は可能です。

(例：幼児水泳 A と幼児体操は◎、幼児水泳 A と幼児水泳 B は×  
アクアコアダンスとフィンスイムは◎、一般水泳とフィンスイムは×)

## 【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、ご兄弟で 1 枚のハガキでのお申込みが可能です。
- 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に関しまして、教室受付及び教室管理以外には使用致しません。

## 【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、スポーツセンターよりお電話にてご連絡致します。

お申込み お問合せ先	<p>〒134-0088 江戸川区西葛西 4-2-20</p> <p>江戸川区スポーツセンター</p> <p><b>【TEL】 (03)3675-3811</b></p> <p>営業時間：平日・土 9:00～22:30    日・祝 9:00～21:30</p>
---------------	---