

江戸川区 スポーツ センター

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS



令和6年度 第1期 教室案内

お申し込み方法は**2通り**。手続きがより**便利に!**

インターネットによる申込 江戸川区スポーツセンターのホームページにある教室申込フォームからお申し込みください。

往復ハガキによる申込 往復ハガキに必要事項を記入の上お申し込みください。
※お申し込み方法の詳細につきましては、別紙のご案内またはホームページをご覧ください。

LINE
公式アカウント
うれしい情報をLINEでお届け!



CALENDAR

令和6年度 第1期教室 開催日程

教室開催日: 水泳 (4~8月)
教室開催日: 体操 (4~7月)
教室開催日: Jr (4~9月)

4 April							5 May							6 June						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4									1
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
														30						
7 July							8 August							9 September						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6		1	2	3				1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	29	30					

プール教室期間は4月5日～8月31日となっております。
但し、幼児水泳教室は4月5日～7月20日となります。ご注意ください。

お申し込み方法は**2通り**。手続きがより**便利に!** お申込みはインターネットが往復はがきで

申込期間 2月1日(木)～2月14日(水) ※往復ハガキ必着
当選落選通知予定 2月25日(日)
入金期間 2月25日(日)～3月8日(金)
※一括現金でのお支払いとなります。
※締め切り期限までに入金が確認できない場合、キャンセル扱いとさせていただきます。

- ・1名につき、水泳1教室・体操1教室ずつお申し込み可能です。
- ・お客様のご都合による入金後の返金・キャンセル・曜日の変更はできませんので予めご了承ください。
- ・お預かりさせていただいた個人情報は、当施設の規定に従い適切に管理・保管させていただきます。

【お申し込み方法等の詳細につきましては、別紙のご案内またはホームページをご覧ください。】

サトコ水泳教室のご案内

曜日 火曜日(月3～4回)
時間 13:30～
※ストレッチ・体幹トレーニング30分
+スイム90分 合計120分
受講料 4,500円/月 ビジター 2,500円/回
対象 初心者～上級者(高校生相当以上)
お申し込み 2F総合受付で承ります

ベテラン指導者竹宇治聡子さんの指導が受けられる水泳教室を開催。まったく泳げない方も大丈夫。通年教室なのでいつでもスタートOK! ただいま初回無料体験を実施中ですので、熟年世代の方もぜひご参加ください。見学も随時受付中。

アクセス

■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
■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
■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

〒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

運営会社について 江戸川区スポーツセンターは、三菱電機ビルソリューションズ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。

個人情報の取扱いについて

●東京アスレティッククラブは、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、慎重に管理し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を保護する上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の規範を遵守します。③お預かりした個人情報を法令によ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、適切且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 【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】平日 午前9時～午後10時30分/日・祝 午前9時～午後9時30分 までお願いいたします。



Tel 03-3675-3811

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT

GOALS

4
読書
読書

第1期 定期制教室 (開催期間:4月～8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～未就学児(障がい児可)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	19回	12,540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	18回	11,880円	
3	プレ幼児水泳	火	10:45～11:50	2歳6か月～未就学児 *常時オムツが取れている方が受講可能です。	15名	19回	11,440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。
4		水	10:45～11:50		15名	19回	11,440円	
5	幼児水泳 A	月	14:15～15:20		50名	11回	6,600円	スポーツセンター泳力基準準に則り練習をします。 初回練習時に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。
6		火	14:15～15:20		50名	14回	8,400円	
7		金	14:15～15:20		50名	15回	9,000円	
8		土	10:45～11:50	年少～年長	20名	13回	7,800円	泳力基準級
9		月	14:55～16:00		50名	11回	6,600円	
10		火	14:55～16:00		50名	14回	8,400円	
11	幼児水泳 B	水	14:55～16:00	18級～13級 *常時オムツが取れている方が受講可能です。	20名	14回	8,400円	級
12		木	14:55～16:00		50名	14回	8,400円	
13		金	14:55～16:00		50名	15回	9,000円	
14		土	11:45～12:50	小学生 18級～7級	20名	13回	7,800円	泳力基準級
15		火	15:45～16:50		50名	14回	8,400円	
16		木	15:45～16:50		50名	14回	8,400円	
17	幼児水泳 C	土	12:45～13:50	18級～13級	20名	13回	7,800円	級
18		土	13:45～14:50		20名	13回	7,800円	
19		月	15:45～16:50	小学生 18級～7級	100名	16回	7,360円	泳力基準級
20		水	15:45～16:50		40名	19回	8,740円	
21		金	15:45～16:50		100名	20回	9,200円	
22		土	11:45～12:50	小学生 18級～7級	40名	18回	8,280円	泳力基準級
23		月	16:45～17:50		100名	16回	7,360円	
24		火	16:45～17:50		100名	19回	8,740円	
25	小学生水泳 2	水	16:45～17:50	小学生 12級～7級	40名	19回	8,740円	泳力基準級
26		金	16:45～17:50		100名	20回	9,200円	
27		土	12:45～13:50		40名	18回	8,280円	
28		月	17:45～18:50	小学生 13級～10級	60名	16回	7,360円	泳力基準級
29		火	17:45～18:50		60名	19回	8,740円	
30		水	17:45～18:50		40名	19回	8,740円	
31	小・中学生水泳	金	17:45～18:50	小・中学生 16級～1級	60名	20回	9,200円	泳力基準級
32		土	13:45～14:50		40名	18回	8,280円	
33		月	9:55～10:50		45名	16回	8,800円	
34		月	12:55～13:50	高校生以上	45名	16回	8,800円	泳力基準級
35		月	18:55～19:50		45名	16回	8,800円	
36		火	12:55～13:50		45名	19回	10,450円	
37	一般水泳 (初・中級)	火	18:55～19:50	水泳初心者～25m以上泳げる	45名	19回	10,450円	泳力基準級
38		水	9:55～10:50		45名	19回	10,450円	
39		金	12:55～13:50		45名	20回	11,000円	
40		土	10:55～11:50	高校生以上	45名	18回	9,900円	泳力基準級
41		土	18:55～19:50		30名	18回	9,900円	
42		月	19:55～20:50		45名	16回	8,800円	
43	一般水泳 (中・上級)	火	9:55～10:50	フクロール、背泳ぎで25m以上泳げる	50名	19回	10,450円	泳力基準級
44		土	19:55～20:50		30名	18回	9,900円	
45		火	19:55～20:50		20名	19回	10,450円	
46	マスターズ	火	19:55～20:50	高校生以上 4種目50m完泳	20名	19回	10,450円	泳力基準級
47		月	11:00～11:50		50名	16回	8,800円	
48		水	11:00～11:50		50名	19回	10,450円	
49	アクアビクス	金	12:00～12:50	高校生以上 健康増進や体力向上目的	50名	20回	11,000円	泳力基準級
50		火	10:55～11:50		50名	19回	10,450円	
51		金	18:55～19:50		50名	20回	11,000円	
52	熟年水中運動	木	12:00～12:50	65歳以上の方 健康増進や体力向上目的	15名	19回	11,400円	泳力基準級
53		金	12:00～12:50		15名	20回	12,000円	
54	プールで健康体操	月	12:00～12:50	高校生以上 健康増進や体力向上目的	15名	16回	9,600円	泳力基準級

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT

GOALS

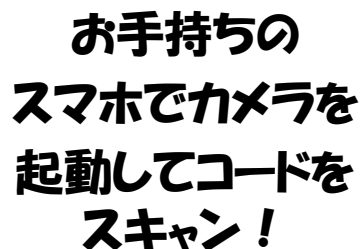
4
読書
読書

第1期 定期制教室 (開催期間:4月～7月)

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
55	ヨチのび A	月	11:30～12:10	1歳半～2歳6ヶ月	10名	12回	11,880円	満1歳半～2歳6ヶ月のお子様を対象とした乳幼児体操です。 脳の発達を促進させ、運動神経を育みます。
56		水	11:30～12:10		10名	14回	13,860円	
57		金	11:30～12:10		10名	15回	14,850円	
58	ヨチのび B	木	11:30～12:10	2歳7ヶ月～2歳11ヶ月(未就園)	15名	15回	14,850円	2歳7ヶ月～2歳11ヶ月の未就園のお子様を対象とした幼児体操です。 積極性・協調性といった社会性の育成も目的としています。
59		月	15:00～15:50		35名	12回	6,600円	
60		火	15:10～16:00		35名	14回	7,700円	
61		水	15:10～16:00	年中・年長	50名	14回	7,700円	マット・とび箱・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。
62		土	13:00～13:50		35名	14回	7,700円	
63		土	14:00～14:50		35名	14回	7,700円	
64	幼児体操	水	14:10～15:00	年少・年中	50名	14回	7,700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。
65		木	15:10～16:00		35名	15回	8,250円	
66		金	15:10～16:00		35名	15回	8,250円	
67	幼児トランポリン	月	15:00～15:50	年中・年長	40名	12回	7,920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。
68	幼児バレエ	月	15:10～16:00	年中・年長	35名	12回	6,600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。
69	幼児チアダンス	木	16:10～17:00	年中・年長	35名	15回	9,350円	ボンボンを持って、曲に合わせて楽しくダンスを踊ります。集団行動も身に付きます。 *ボンボン代きむ
No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
70	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	20組	15回	9,900円	手遊び歌やリズム体操、ベビーマッサージ、ボール遊びやマット運動等 お子様と触れ合いながら体を動かすことを育んでいきます。
71	親子ふれあい体操B	金	10:00～10:50	その保護者	20組	15回	9,900円	お子様 2人 木曜日14,850円 / 金曜日14,850円
72	親子チャレンジ体操A	木	11:00～11:50	2歳・3歳のお子様とその保護者	20組	15回	13,200円	知育遊びや横做運動、マット運動やとび箱にチャレンジしていく中で ルールを守ることや、自立心、積極性、協調性を養っていきます。
73	親子チャレンジ体操B	金	11:00～11:50	その保護者	20組	15回	13,200円	お子様 2人 木曜日19,800円 / 金曜日19,800円
74	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	14回	7,700円	バランスボールを使ってエクササイズを行います。
75	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組	14回	7,700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。
76	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	15回	8,250円	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。*室内専用シューズ・ラケットが必要です。
77	初心者バドミントン	木	10:00～11:30	高校生相当以上	120名	15回	8,250円	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。*室内専用シューズ・ラケットが必要です。
78	初心者卓球	金	10:00～11:30	高校生相当以上	60名	13回	7,150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ビングは、心身の深いリラクセス効果を生み出します。
79	ウェーブストレッチ	金	10:00～10:50	高校生相当以上	15名	15回	8,250円	
80	アクティブピラティスA	金	9:30～10:20		30名	13回	7,150円	通常のピラティスよりも少し強度を上げています。
81	アクティブピラティスB	金	10:35～11:25	高校生相当以上	30名	13回	7,150円	体幹を鍛えてきれいな身体のラインを作りましょう。
82	アクティブピラティスC	金	11:40～12:30		30名	13回	7,150円	
83	バレエ(一般)	土	20:30～21:30	高校生相当以上	30名	14回	7,700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。
84	熟年リメイク体操 月1	月	10:00～10:50		25名	12回	6,600円	身体の調子を整える運動をします。[熟年リメイク]より少し運動強度が上がります。 *室内専用シューズが必要です。
85	熟年リメイク体操 月2	月	11:10～12:00	65歳以上	25名	12回	6,600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。
86	熟年リメイク体操 水1	水	11:30～12:20		25名	14回	7,700円	目的を持って身体を動かすことで、動きやすい身体を目指します。
87	熟年リメイク体操 水2	水	12:45～13:35		25名	14回	7,700円	*室内専用シューズが必要です
No.	NEW 特別教室	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
88	TOKYO23FCフットボールチャレンジA	火	15:50～16:40	小学校1年～2年	30名	14回	13,860円	TOKYO23FCの選手による直接指導のサッカー教室!!
89	TOKYO23FCフットボールチャレンジB	火	16:50～17:40	小学校3年～4年	30名	14回	13,860円	教室期間 4/9～7/16
90	TUBCバスケットボール教室A	水	15:50～16:40	小学校1年～2年	30名	14回	13,860円	「TUBC(東京ユナイテッドバスケットボールクラブ)スクール江戸川校」開校!
91	TUBCバスケットボール教室B	水	16:50～17:40	小学校3年～6年	30名	14回	13,860円	教室期間 4/10～7/17
No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
92	Jr.器械体操 A	月	16:00～16:50	小1～小2	30名	19回	12,540円	マット・とび箱・鉄棒を使用し、運動の基礎を練習します。
93	Jr.器械体操 B	月	16:55～17:45	小3～中3	30名	19回	12,540円	初めてでも参加できます。身体能力の向上に最適です。
94	レベルアップ器械体操 A	火	16:30～18:00	小1～中3	20名	23回	22,770円	体幹・腕支持・柔軟性・跳躍力等向上を目指し、運動強度、難易度は 非常に高めのクラスです。基礎を重視しつつ、ハンドスプリングや バク転等のアクロバットにもチャレンジします。
95	レベルアップ器械体操 B	水	16:00～17:30		20名	22回	21,780円	
96	Jr.トランポリン A	月	16:00～16:50	小1～小2	40名	19回	12,540円	空中感覚を養いながら、連続技に挑戦していきます。トランポリンの 基礎からはじめ、レベルに応じた技の練習を行います。
97	Jr.トランポリン B	月	16:55～17:45	小3～中3	40名	19回	12,540円	
98	Jr.バレエ A	月	16:20～17:10	小1～小2	40名	20回	9,200円	音楽に合わせて美しい表現力を踊りの中で身に着けます。
99	Jr.バレエ B	月	17:20～18:10	小3～中3	40名	20回	9,200円	基本姿勢・基本動作から練習していきます。
100	Jr.チアダンス A	水	16:20～17:10	小1～小2	40名	23回	11,900円	キラキラのボンボンを使って流行りの楽曲に合わせてダンスをします。
101	Jr.チアダンス B	水	17:20～18:10	小3～中3	40名	23回	11,900円	チームワークも身に付きます。ダンスが初めてのお子様でも大丈夫です。 *ボンボン代きむ
102	Jr. HIPHOP A	金	16:20～17:10	小1～小2	50名	24回	11,040円	HIPHOPの基本から練習し、音楽に合わせて楽しく踊ります。
103	Jr. HIPHOP B	金	17:20～18:10	小3～中3	50名	24回	11,040円	ダンスが初めてのお子様でも大丈夫です。 *室内専用シューズが必要です
104	レベルアップHIPHOP	木	17:20～18:10	小3～中3	20名	24回	18,480円	ダンス技術のレベルアップを目指します。難易度は高めのクラスです。
105	Jr.新体操 A	土	15:00～15:50	小1～小2	40名	23回	10,580円	リボンやボールなどの手具を使用しながら、身体を使っての表現力、チーム ワークも身に付けていきます。柔軟や筋力トレーニングも行います。
106	Jr.新体操 B	土	15:55～16:45	小3～中3	40名	23回	10,580円	
107	レベルアップ新体操	土	16:50～18:10	小1～中3	20名	23回	17,710円	新体操技術のレベルアップを目指します。難易度は高めのクラスです。
108	Jr.卓球 A	金	16:00～16:50	小1～小2	20名	24回	15,840円	卓球の基礎から練習していきます。楽しくわかりやすく練習してい きますので、卓球が初めてのお子様でも大丈夫です。
109	Jr.卓球 B	金	17:00～17:50	小3～中3	20名	24回	15,840円	*室内専用シューズが必要です

往復はがきでもお申込みできます！

二次元コードから受付フォームへ
スポーツセンターHPからでもOK



教室種別を選択



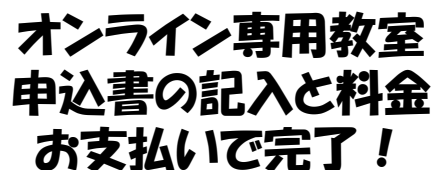
**注意事項をよく
ご確認の上、
水泳・体操をお選
びください。**

参加者情報を入力



★教室名★
お選びのうえ入力
してください。
年齢対象外に
ご注意ください！

当選メール画面を受付へ



スポーツセンターより
受付・当落メールが届きます



受付メールが届かない場合は、別のアドレスをご利用ください。
ドメイン
@edogawa-spocen.com

参加教室と入力内容を確認後
送ってください。



**※水泳教室
受講の方は
泳力を選択！**

【はがき・オンライン】2月14日(水)締め切り必着！ 当選落選はがき 2月24日(土)発送予定

63 (税込金額) 返信 申込者の ・郵便番号 ・ご住所 ・ご氏名 (教室参加者名) □□□ - □□□□	① No.希望教室名 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 ⑨ はじめてorワッペン級 ※幼児・小中クラスのみ	63 (税込金額) 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1期定期制教室 申込 募集係 □□□ - □□□□	何も記入しないで ください。
---	--	--	--

【はがき・オンライン注意事項】

- ・ **1名につき、水泳1教室・体操1教室ずつ申込可能です。1教室1枚往復はがきが必要となります。**
- ・ **オンラインでのお申し込みも、水泳1教室・体操1教室ずつとなります。はがき・オンラインの併用申込みはできません。**
- ・ 申込対象 ★就園児以上(年少～)は「令和6年4月2日現在の学年」となります。
 ★3歳以下、未就園の乳幼児は「令和6年4月1日現在の年齢」となります。
- ・ 妊娠中の方の参加はご遠慮ください。
- ・ 記入・入力内容に漏れがあった場合、申込が無効となる場合がございます。
- ・ 申込はがきは抽選後、結果を印刷しお客様に返送いたします。記載内容をご確認ください。
- ・ 申込メールは抽選後、結果をメールにて返信いたします。
- ・ オンラインで当選された方は、当選メール画面を受付に提示し、手続きをお願いいたします。
- ・ 入金手続き後、開催日程カレンダーをよくご確認ください。
- ・ お客様のご都合による入金後の返金・キャンセル・曜日の変更はできません。
- ・ はがき・オンラインに記載・入力いただいた個人情報は、教室受付及び教室管理以外には使用いたしません。

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 ・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 ・水慣れ、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		・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