

今和4年度 夏季短期教室 開催日程

※8月11日(木)~8月17日(水)は、全教室休講です。

水泳教室 番号	体操教室 番号	教室日程		
No.1~15		7/25~8/27の各曜日		
No.16~23 No.30~44 ※No.44「アクアコアダンス」は7/22休み	№45~58 №60~63 №65•66•69•70•71•74 №76~81	7/19~8/29の各曜日		
No.24·25		7/25~8/23の各曜日		
	No.59·64·67·68·72·73·75	7/19~8/24の各曜日		

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。

往復八ガキによる申込

往復八ガキに必要事項を記入の上お申し込みください。

申込期間 5月 2日(月)~5月15日(日)※往復ハガキ必着 当選落選通知予定 5月23日(月) 入金期間 5月23日(月)~6月 5日(日)※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・曜日の変更はできかねます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。】



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。

東京都江戸川区西葛西4-2-20 ■東京火口東西線 西葛西駅下車 北口から徒歩7分 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

小鳥団地 西葛西中 北口 西葛西駅 東西線 海岸道路入口 贺

〒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 正学会社について グラブの[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お預か川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 」、必要に広じて是正を行い、個人情報保護マネジメントシステムの改業を継続的に宝施します。②個人情報保護に関する法会、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を法会による筆正当な理中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 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ティッククラブ)【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。

SUSTAINABLE	
SUSTAINABLE DEVELOPMENT	

夏季短期数室(開催期間:7月~8月) **(18**00年)



SUST DEVE	CAINABLE GOALS		夏李 烟	期教至(開	月催	期	間:7月	1~8月) (1311)
No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
1	幼児水泳A		9:15~10:20		25名	40	2,400円	泳力基準級
2	幼児水泳B	月	10:15~11:20		25名	40	2,400円	進級項目 目標・ねらい 泣かずに練習できる/
3	幼児水泳C		11:15~12:20		25名	40	2,400円	1人で歩ける/水かぶり/ 集団行動ができる 水なれ パブリング/顔付け3秒/ 水慣れ、 もくり/ふし浮き5秒/ 基本技術の習得
4	幼児水泳A		9:15~10:20		25名	40	2,400円	水中で目を開けられる けのび4mボビング5m (鼻から) 基本姿勢・呼吸動作の習得
5	幼児水泳B	火	10:15~11:20		25名	40	2,400円	板キック12.5m クロールキックの習得 面キック7m クロール姿勢、キックの上達
6	幼児水泳C		11:15~12:20		25名	40	2,400円	ノーブレクロール7m クロール手の習得 クロール2.5m (コンビネーション) クロール呼吸動作の習得
7	幼児水泳A		9:15~10:20		25名	40	2,400円	クロール25m クロール習得、25m完泳 背面キック12.5m 背泳ぎキックの習得
8	幼児水泳B	水	10:15~11:20	※常時オムツが 年少~年長 取れている方が	25名	40	2,400円	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	幼児水泳A		9:15~10:20	受講可能です。	25名	40	2,400円	平泳ぎ板キック12.5m 平泳ぎキックの習得 平泳ぎが (アンピターション) 平泳ぎ手、呼吸動作の習得
10	幼児水泳B	木	10:15~11:20		25名	40	2,400円	平泳ぎ25m (コンピネーション)
11	幼児水泳A		9:15~10:20		25名	40	2,400円	プラブア 25m (コンピネーション) パタフライ習得、25m 完泳 クロール50m
12	幼児水泳B	金	10:15~11:20		25名	40	2,400円	背泳ぎ50m スタート習得 平泳ぎ50m ターン習得 上級泳法の習得
13	幼児水泳A		9:15~10:20		25名	40	2,400円	バタフライ50m 目標距離の達成 個人メドレ-100m
14	幼児水泳B	土	10:15~11:20		25名	40	2,400円	個人メドレー100m、4種目50m 自己ベストタイム更新 スポーツセンター泳力基準級に則り練習を
15			11:15~12:20		25名	40	2,400円	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します。
	小中学生水泳②		17:00~18:00	7~18級相当		50	2,300円	スポーツセンター泳力基準級に則り練習
17	1 1 1 1 1 2 2 0	月	18:00~19:00	1~16級相当		50	2,300円	をします。 お子様の泳力に該当するクラスにお申込
	小中学生水泳②		17:00~18:00	7~18級相当		50	2,300円	みください。
	小中学生水泳③	火	18:00~19:00	1~16級相当		50	2,300円	(詳しくは幼児水泳内容欄にある泳力基準 級をご覧ください)
	小中学生水泳②		17:00~18:00	7~18級相当		50	2,300円	ただしお申込みの時の申告級と実際の泳 力が大きく異なる場合、受講が出来なくな
	小中学生水泳③	金	18:00~19:00	1~16級相当		50	2,300円	る場合もございます。 気になる方は、事前にご相談、お問合せく
	小中学生水泳①		12:30~13:30	7~18級相当		50	2,300円	ださい。 ※初回の方は、最初の練習時に泳力チェッ
	小中学生水泳②	土	13:30~14:30	小中学生 1~16級相当		50	2,300円	クをいたします。 最終日にテストがあります。
24	7,4-5-17////	月·木	12:30~13:30	7~18級相当	A	70	3,220円	月曜·木曜 週2回コースです。※テストも2回あります。
25	小中学生 週2回		10.00 - 14.00	1~16級相当 7~18級相当		70 70	3,220円 3,220円	大曜·金曜 週2回コースです。※テストも2回あります。
	小中学生 短期集中①	• 1/20	12:30~13:30 13:30~14:30 ~7/29 (5日間)	1~16級相当 7~18級相当		7 <u>0</u> 5 <u>0</u>	3,220円	15
	小中学生 短期集中②	8/1	·金7:30~8:30 ~8/5 (5日間)	7~18級相当		50	2,300円	5日間連続コースです。 最終日にテストがあります。
	小中学生 短期集中③	8/8-	·金7:30~8:30 ~8/10 (3日間)	7~10級相当		30	1,380円	II
	小中学生 短期集中④	8/22	·水7:30~8:30 ~8/24 (3日間)	7~10級相当		30	1,380円	3日間連続コースです。 最終日にテストがあります。
30	小十十工 应规未干①	月~ 月	ッk7:30~8:30 19:00~20:00	7~10放性ョ	30名	5 <u>0</u>	2,750円	
31	一般水泳 (初級)	水	10:00~20:00	高校生相当以上	30名	50	2,750円	水慣れ〜クロール、背泳ぎの基礎を 習得します。
32	(אמוינלו) אליינלאני	土	10:00~11:00	水泳初心者〜 泳法習得目的の方	30名	50	2,750円	レベル別に分かれて練習をします。
33		<u>十</u> 月	20:00~21:00		30名	50	2,750円	
34		火	19:00~20:00	高校生相当以上				1
	一般水泳 (中級)	木	19:00~20:00	同校主相当以上 クロール、背泳ぎで 25m以上泳げる方	30名	50	2,750円	平泳ぎ、バタフライの基礎習得 ~4泳法の泳力向上。
35 36		· 土	11:00~11:00	2011120,11,7,11,7,3,7,3	30名	50	2,750円	
	がったう (カル・中水水)			高校生相当以上	30名	50	2,750円	水慣れ〜4泳法の基礎を習得します。
37		金	10:00~11:00	水泳初心者~25m以上泳げる方 高校生相当以上	30名	50	2,750円	初級班、中級班に分かれて練習をします。
38	マスターズ	火	20:00~21:00	4泳法50m完泳できる方	20名	50	2,750円	泳力、体力、タイムの向上を目的とします。
39	フィンスイム	火	20:00~21:00	高校生相当以上 バタ足ができる方	10名	50	2,750円	フィン・シュノーケルを使用し、 ダイビングの基礎を学びます。
40	マクマレックフ	金	10:00~11:00	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	10名	50	2,750円	
41	アクアビクス	水	11:00~11:50	高校生相当以上	50名	50	2,750円	水中で音楽に合わせて行うエクササイズです。
42	健康水中ウォーキング	火	11:00~12:00	健康増進や 体力向上目的の方	50名	50	2,750円	水中歩行による健康運動です。
43		金	19:00~20:00	高校生相当以上	50名	50	2,750円	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
44	アクアコアダンス	金	20:00~21:00	体力向上目的の方	30名	40	2,640円	・ バー でも来に占わる と打フェブケック 人 とり。主 対連動によるシュ ・ イブアップや、体幹を鍛えて身体の内側から筋力向上を目指します。



SUSTAINABLE GOALS 夏季短期教室(開催期間:7月~8月)

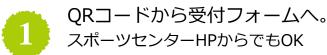
DEVE	LOPMENT GWALS		4一个 应为	13人王(THE T	医 为	月川・	(7, 07)
No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
45	バランスボール&ストレッチA	水	10:00~10:50	-1-4 10343	20名	50	2,750円	- バニンフギールを持ってエカササノブを行います
46	バランスボール&ストレッチB	水	11:00~11:50	高校生相当以上	20名	50	2,750円	バランスボールを使ってエクササイズを行います。
47	リラクゼーションストレッチ	木	20:30~21:30	高校生相当以上	20名	50	2,750円	むくみの予防・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クラスです。
48	アクティブピラティスA	金	10:00~10:50	高校生相当以上	30名	50	2,750円	通常のピラティスよりも少し強度を上げていま
49	アクティブピラティスB	金	11:00~11:50	PRETUBEE	30名	50	2,750円	す。体幹を鍛えてきれいな身体のラインを作りま しょう。
50	ウェーブストレッチ	金	10:00~10:50	高校生相当以上	15名	50	2,750円	人間本来のしなやかな心と身体作りのために考案されたエクササイズです。 リングを使ったストレッチで心身の深いリラックス効果を生み出します。
51	バレエ (一般)	±	20:30~21:30	高校生相当以上	30名	50	2,750円	アットホームなレッスンで、バレエを基礎から練習します。 初めての方でも気軽にご参加いただけます。
52	熟年リメイク(水)1	水	11:30~12:20	65歳以上	25名	50	2,750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
53	熟年リメイク(水)2	水	12:45~13:35	OOMARKI	25名	50	2,750円	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。
54	親子ふれあい体操A	木	10:00~10:50	1・2歳の子供	20組	50	3,300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
55	親子ふれあい体操B	金	10:00~10:50	と 保護者	20組	50	3,300円	体を動かすことを育んでいきます。 ★お子様1人¥3,300 お子様2人¥4,950
56	親子チャレンジ体操A	木	11:00~11:50	2歳以上の子供	20組	50	4,400円	知育遊びや模倣運動、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
57	親子チャレンジ体操B	金	11:00~11:50	保護者	20組	50	4,400円	心、積極性、協調性を養っていきます。 ★お子様1人¥4,400 お子様2人¥6,600
58	TOKYO23FCフットボールチャレンジA	月	10:00~10:50	年中·年長	25名	50	6,000円	TOKYO23FCの選手による
59	TOKYO23FCフットボールチャレンジB	月	11:00~11:50	小学校1年~2年	25名	40	4,800円	直接指導のサッカー教室!
60	幼児トランポリンA	月	14:00~14:50	年中·年長	40名	50	3,300円	トランポリンの基礎から学び、バランス感覚を養
61	幼児トランポリンB	月	15:00~15:50	++·+¤	40名	50	3,300円	います。初めてでも楽しめる教室です。
62	幼児バレエ	月	15:10~16:00	年中·年長	35名	50	2,750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。
63	バルシューレA	月	14:00~14:50	年中·年長	20名	50	4,000円	ボール運動をしながらカラダの動きや使い方を
64	バルシューレB	月	15:00~15:50	小学校1年~2年	20名	40	3,200円	自分自身で楽しく学んでいきます。
65	幼児マット・鉄棒	火	15:10~16:00	年中·年長	35名	50	2,750円	マット・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。
66	幼児マット・とび箱	水	14:00~14:50	年中·年長	50名	50	2,750円	マット・とび箱を使用し、運動の基礎を練習しま す。初めてでも参加できます。
67	Jrマット・とび箱	水	15:00~15:50	小学校1年~2年	50名	50	3,300円	マット・とび箱を使用し、運動の基礎を練習しま す。初めてでも参加できます。
68	Jrバドミントン	木	10:00~11:30	/J\3~/J\6	40名	40	2,640円	バドミントンの基礎から学び、楽しく技術の習得を目指し練習しましょう。 初心者でも受講できます。※室内専用シューズ・ラケットが必要です
69	幼児マット・鉄棒	木	15:10~16:00	年中·年長	35名	50	2,750円	マット・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。
70	テーマパークジャズダンス	木	16:10~17:00	小学校1年~3年	30名	50	2,750円	みんな大好きなテーマパークダンスを楽しく練 習します。
71	TOKYO23FCフットボールチャレンジC	木	10:00~10:50	年中·年長	25名	50	6,000円	TOKYO23FCの選手による
72	TOKYO23FCフットボールチャレンジD	\\\ 	11:00~11:50	小学校1年~2年	25名	40	4,800円	直接指導のサッカー教室!!
73	Jrマット・鉄棒	金	15:10~16:00	小学校1年~2年	35名	40	2,800円	マット・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。
74	初めてトランポリンA	金	10:00~10:50	年中·年長	20名	50	3,300円	トランポリンの基礎から学び、バランス感覚を養 います。初めてでも楽しめる教室です。
75	初めてトランポリンB	31/	11:00~11:50	小学校1年~2年	20名	40	2,640円	※現在、「Jrトランポリン教室」にご参加されている 方は「初めてトランポリンB」にはお申込できません。
76	幼児鉄棒・とび箱	±	13:00~13:50	年中·年長	35名	50	2,750円	鉄棒・とび箱を使用し、運動の基礎を練習します。
77	幼児鉄棒・とび箱	±	14:00~14:50	++ +IX	35名	50	2,750円	初めてでも参加できます。
78	幼児年少体操A	火	14:10~15:00	年少	20名	50	4,000円	マット・鉄棒を使用し、運動の基礎を練習します。
79	幼児年少体操B	金	14:10~15:00	11 25	20名	50	4,000円	初めてでも参加できます。
80	∃チのびA	月	11:30~12:10	1歳半~2歳	10名	50	4,950円	満1歳半〜3歳未満のお子様を対象とした乳幼児体操 です。運動機能を高めると同時に自尊心を養います。
81	ヨチのびB	木	11:30~12:10	3歳未就園	15名	50	4,950円	3歳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。

申込受付期間 2022年5月2日(月)~5月15日(日)必着

当選落選結果配信 2022年5月23日(月)予定

令和4年度夏季短期教室募集

往復はがきでもお申込みできます!





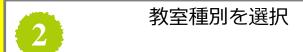
お手持ちの スマホからカメラ 起動!

QRコードを スキャン!

当選メール画面を受付へ

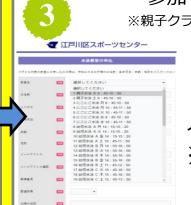


オンライン専用教室 申込書の記入と 料金お支払いで 完了! 6/5(日)まで!





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
※親子クラスはお子様のお名前※

★教室名★お選びのうえ入力してください。

※年齡対象外※

<u>にご注意!</u>

スポーツセンターより 受付・当落メールが届き



受付メ_ずルが届かない 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。



※プール受講の方は備考欄に初めて orワッペン級を 入力!

江戸川区スポーツセンター

東京都江戸川区西葛西4-2-20



03-3675-3811

【はがき・オンライン】5月15日(日)締め切り必着! 当選落選はがき 5月22日(日)発送予定!

<往信> <返信> <返信> <往信> 134-8601 No.希望教室名 **1** 曜日・時間 (税込金額) (税込金額) 返信 郵便番号 3 往信 東京都江戸川区 申込者の 住所 4 西葛西4-2-20 何も記入しないで ·郵便番号 電話番号 ・ご住所 参加者氏名 江戸川区 ください。 ・ご氏名 (ふりがな) スポーツセンター (教室参加者名) 生年月日(西暦) 夏季短期教室 申込 募集係 学年·年齢 性別 **(8**) はじめてorワッペン級 ※幼児・小中クラスのみ ____

【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4年5月1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4年5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。
- ・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。