

江戸川区 スポーツ センター

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



令和4年度 第1期 教室案内

教室には3つの開催期間がございます。詳しくは裏面へ！

No1～52、54～86:4月～7月まで
No53:4月～12月まで
No87～103:4月～9月まで

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

往復ハガキに必要な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！



パンデミックからみんなを守る

江戸川区スポーツセンターの取り組み

みなさまにご協力いただくこと



わたしたちが取り組んでいること



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、みなさまにはご不便をおかけしますが、
ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

サトコ水泳教室のご案内

曜日 火曜日 (月3～4回)

時間 13:30～15:30 ※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 2,100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

江戸川区スポーツセンターでは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しています。
まったく泳げない方も大丈夫。丁寧に指導いたしますので安心して
始められます。通年教室なのでいつでもスタートOK!
受付で申し込みをして会期を待たずにすぐに始められます。
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。どんな教室かみてみたいという方も歓迎です。
見学も随時受け付けています。詳細は下記までお問い合わせください。

CALENDAR 2022 令和4年度 第1期教室 開催日程

教室開催日:水泳 (4～7月)

教室開催日:体操 (4～7月)

教室開催日:体操 (4～9月)

緊急時の場合急遽休館となる場合がございます。

4 April

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					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

7 July

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					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 May

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
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				

8 August

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	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			

6 June

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						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		

9 September

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					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	

- ・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。】

申込期間 2月1日(火)～2月14日(月) ※往復ハガキ必着
当選選通知予定 2月21日(月)
入金期間 2月21日(月)～3月7日(月) ※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。

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
船堀駅 ↔ 船堀駅(船29) 船堀駅下車
船堀駅 ↔ 船堀駅(船29) 船堀駅下車
船堀駅 ↔ 船堀駅(船29) 船堀駅下車
船堀駅 ↔ 船堀駅(船29) 船堀駅下車
船堀駅 ↔ 船堀駅(船29) 船堀駅下車

〒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。

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、これを策定し維持します。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、滅失または毀損等を防止し、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に不正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 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。



Tel 03-3675-3811

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
54		月	11:30～12:10		10名	15回	14,850円	
55	NEW ヨチのびA	水	11:30～12:10	1歳半～2歳9か月	10名	13回	12,870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。
56		金	11:30～12:10		10名	14回	13,860円	
57	NEW ヨチのびB	火	11:30～12:10	2歳10か月～3歳未就園	15名	13回	12,870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。
58		木	11:30～12:10		15名	14回	13,860円	
59		月	15:00～15:50		35名	15回	8,250円	
60		火	15:10～16:00	年中・年長	35名	13回	7,150円	
61		水	15:10～16:00		50名	13回	7,150円	
62	幼児体操	土	14:00～14:50		35名	14回	7,700円	
63		水	14:10～15:00		50名	13回	7,150円	
64		木	15:10～16:00	年少・年中	35名	14回	7,700円	
65		金	15:10～16:00		35名	14回	7,700円	
66	幼児トランポリン	月	15:00～15:50	年中・年長	40名	15回	9,900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。
67	幼児バレエ	月	15:10～16:00	年中・年長	35名	15回	8,250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。
68	幼児チアダンス	木	16:10～17:00	年中・年長	35名	14回	8,800円	ポンポンを持って、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。 *ポンポン代含む

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
69	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	13回	7,150円	バランスボールを使ってエクササイズを行います。
70	バランスボール&ストレッチ B	水	11:00～11:50		20名	13回	7,150円	
71	リラクゼーションストレッチ	木	20:00～21:00	高校生相当以上	20名	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。
72	初心者バドミントン	木	10:00～11:30	高校生相当以上	120名	14回	7,700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。
73	初心者卓球	金	10:00～11:30	高校生相当以上	48名	13回	7,150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。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سس効果を生み出します。
74	ウェーブストレッチ	金	10:00～10:50	高校生相当以上	15名	14回	7,700円	
75	アクティブピラティス A	金	9:30～10:20		30名	13回	7,150円	
76	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	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。
77	アクティブピラティス C	金	11:40～12:30		30名	13回	7,150円	
78	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。
79	NEW 熟年リメイク体操 月1	月	10:00～10:50		25名	15回	8,250円	
80	熟年リメイク体操 月2	月	11:10～12:00	65歳以上	25名	15回	8,250円	
81	熟年リメイク体操 水1	水	11:30～12:20		25名	13回	7,150円	
82	熟年リメイク体操 水2	水	12:45～13:35		25名	13回	7,150円	
83	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	14回	9,240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。
84	親子ふれあい体操B	金	10:00～10:50		20組	14回	9,240円	
85	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	14回	12,320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、自立心、積極性、協調性を養っていきます。
86	親子チャレンジ体操B	金	11:00～11:50		20組	14回	12,320円	

SUSTAINABLE DEVELOPMENT

GOALS



第1期 定期制教室（開催期間:4月～9月）



No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
87	Jr.器械体操A	月	16:00～16:50	小1～小2	30名	23回	15,180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。
88	Jr.器械体操B	月	16:55～17:45	小3～中3	30名	23回	15,180円	
89	レベルアップ器械体操A	火	16:30～18:00	小1～中3	15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。
90	レベルアップ器械体操B	水	16:00～17:30		15名	22回	21,780円	
91	Jr.トランポリンA	月	16:00～16:50	小1～小2	40名	23回	15,180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。
92	Jr.トランポリンB	月	16:55～17:45	小3～中3	40名	23回	15,180円	
93	Jr.バレエA	月	16:20～17:10	小1～小2	40名	23回	10,580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。基本姿勢・基本動作から練習していきます。
94	Jr.バレエB	月	17:20～18:10	小3～中3	40名	23回	10,580円	
95	Jr.チアダンスA	水	16:20～17:10	小1～小2	40名	23回	11,900円	キラキラのポンポンを使って流行りの楽曲に合わせてダンスをします。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。 *ポンポン代含む
96	Jr.チアダンスB	水	17:20～18:10	小3～中3	40名	23回	11,900円	
97	Jr.HIPHOPA	金	16:20～17:10	小1～小2	50名	22回	10,120円	HIPHOPの基本から練習し、音楽に合わせて楽しく踊ります。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
98	Jr.HIPHOPB	金	17:20～18:10	小3～中3	50名	22回	10,120円	
99	Jr.HIPHOPC	木	17:20～18:10	小3～中3	50名	24回	11,040円	
100	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、身体を使っでの表現力、チームワークも身に着けていきます。柔軟や筋力トレーニングも行います。
101	Jr.新体操B	土	15:55～16:45	小3～中3	40名	23回	10,580円	
102	Jr.卓球A	金	16:00～16:50	小1～小2	20名	22回	14,520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。 *室内専用シューズが必要です
103	Jr.卓球B	金	17:00～17:50	小3～中3	20名	22回	14,520円	

【はがき・オンライン】2月14日(月)締め切り必着！ 当選落選はがき 2月21日(月)発送予定！

<返信> 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)	<往信> 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 <u>はじめてorワッペン級</u> ※幼児・小中クラスのみ	<往信> 63 (税込金額) 往信 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1期定期制教室 申込 募集係	<返信> 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4年4月現在の学年」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。