

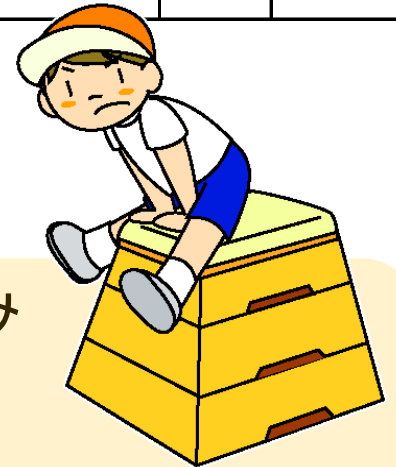
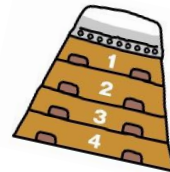
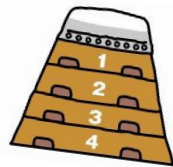
2月11日(土・祝) 体操イベントレッスン

幼児対象教室

| No. | 教室名 | 時間 | 対象 | 内容 | 場所 | 定員 | 受講料 |
|-----|-----------|---------------|-------|------------------------|---------|-----|------|
| 6 | 跳び箱チャレンジ① | 15:20 ~ 16:10 | 年中・年長 | 跳び箱に親しみながら、技にチャレンジします。 | スポーツルーム | 30名 | 600円 |

小学生対象教室

| No. | 教室名 | 時間 | 対象 | 内容 | 場所 | 定員 | 受講料 |
|-----|-----------|---------------|----------|------------------------|---------|-----|------|
| 7 | 跳び箱チャレンジ② | 16:20 ~ 17:10 | 小学校1年~3年 | 跳び箱に親しみながら、技にチャレンジします。 | スポーツルーム | 30名 | 600円 |



【申込方法】

2月3日(金) 13時00分~お電話にて**先着順**申込み

※室内シューズは必要ありません(裸足)。水筒等、お飲み物をご持参ください。

※スポーツセンターに初めて通うお子様も対象です。

【入金方法】お電話でのご予約をして翌日から1週間以内に2F総合受付にてお支払いを済ませてください。

江戸川区スポーツセンター ☎03-3675-3811

2月11日(土・祝) 水泳イベントレッスン

親子対象教室

| No. | 教室名 | 時間 | 対象 | 内容 | 場所 | 定員 | 受講料 |
|-----|------|--------------|--------|--|------|-----|------|
| 1 | 親子水泳 | 9:45 ~ 10:50 | 年少～低学年 | 親子で楽しく触れ合いながら水慣れをします。 ※サポートの必要なお子様の参加可能 | 小プール | 20名 | 600円 |

幼児対象教室

| No. | 教室名 | 時間 | 対象 | 内容 | 場所 | 定員 | 受講料 |
|-----|------------|---------------|-------|--------|-------------------------------|------|------|
| 2 | 幼児進級チャレンジ① | 10:45 ~ 11:25 | 年少～年長 | 新規～16級 | 進級テスト中心のクラスです ※No.3.②は新規不可 | 小プール | 各40名 |
| 3 | 幼児進級チャレンジ② | 11:20 ~ 12:00 | | 15～14級 | | | |

小・中学生対象教室

| No. | 教室名 | 時間 | 対象 | 内容 | 場所 | 定員 | 受講料 |
|-----|---------------|---------------|-------|-------|---------------|--------|------|
| 4 | 小・中学生進級チャレンジ① | 12:00 ~ 13:00 | 小・中学生 | 新規～2級 | 進級テスト中心のクラスです | 小・大プール | 各50名 |
| 5 | 小・中学生進級チャレンジ② | 13:00 ~ 14:00 | | 新規～2級 | | | |

【申込方法】

2月3日(金) 13時30分～お電話にて**先着順**申込み

※幼児進級チャレンジは対象の級が異なりますので、お申込み時ご注意ください。

※スポーツセンターに初めて通うお子様も対象です、別紙の【進級基準表】をご確認し、該当する教室にお申込みください。

【入金方法】お電話でのご予約をして翌日から1週間以内に2F総合受付にてお支払いを済ませてください。

江戸川区スポーツセンター ☎03-3675-3811

泳力基準級

| 級 | 進級項目 | | 目標・ねらい |
|----|----------------------|--|--|
| 18 | 水なれ | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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) | | <ul style="list-style-type: none"> ・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) | | <ul style="list-style-type: none"> ・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) | | <ul style="list-style-type: none"> ・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 |