



2022年 年末たいそうイベントレッスン



幼児・小中学生対象教室 ※お一人様1日につき1教室申込できます。

No.	日付	教室名	時間	対象	内容	定員	受講料
1	12/26(月)	鉄棒逆上がりチャレンジⅠ	15:00 ～ 15:50	年中・年長	逆上がりにどんどんチャレンジします!! 会場：スポーツルーム	24名	各600円
2		鉄棒逆上がりチャレンジⅡ	16:00 ～ 16:50	小1・小2		24名	
3	12/27(火)	鉄棒＆跳び箱チャレンジⅠ	14:30 ～ 15:20	年少	鉄棒＆跳び箱でステップアップを目指します。 会場：スポーツルーム	25名	
4		鉄棒＆跳び箱チャレンジⅡ	15:30 ～ 16:20	年中・年長		25名	
5	12/28(水)	はじめてトランポリン①	13:30 ～ 14:20	年中・年長	基本動作でトランポリンを楽しむクラスです。 会場：大体育室 ※③は現在「JrトランポリンA」を受講されている方はご参加できません。	20名	
6		はじめてトランポリン②	14:30 ～ 15:20	年中・年長			
7		はじめてトランポリン③	15:30 ～ 16:20	小1～小3			

【申込方法】

12月9日（金） 10時00分～お電話にて**先着順**申込み



【入金方法】 お電話でのご予約から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



2023年初跳 たいそイベントレッスン



1月3日（火） 会場は全て小体育室です！

No.	教室名	時間	対象	内容	定員	受講料
8	はじめてトランポリン①	13:30 ～ 14:20	年中・年長	基本動作でトランポリンを楽しむクラスです。 ※お一人様1日につき1教室申込できます。 ※③は現在「JrトランポリンA」を受講されている方はご参加できません。	30名	600円
9	はじめてトランポリン②	14:30 ～ 15:20	年中・年長			
10	はじめてトランポリン③	15:30 ～ 16:20	小1～小3			

1月4日（水） 会場は全て小体育室です！

No.	教室名	時間	対象	内容	定員	受講料
11	はじめてトランポリン①	13:30 ～ 14:20	年中・年長	基本動作でトランポリンを楽しむクラスです。 ※お一人様1日につき1教室申込できます。 ※③は現在「JrトランポリンA」を受講されている方はご参加できません。	30名	600円
12	はじめてトランポリン②	14:30 ～ 15:20	年中・年長			
13	はじめてトランポリン③	15:30 ～ 16:20	小1～小3			

14	特別クラス 家族DEボッチャ教室	10:00 ～ 12:00	どなたでも	初めてでも安心・かんたん！お正月に家族みんなで「ボッチャ」を楽しもう！ ※障害をお持ちの方も参加できます。	30名	500円/1名
----	----------------------------	---------------	-------	--	-----	---------

【申込方法】

12月9日（金） 10時00分～お電話にて先着順申込み

【入金方法】 お電話でのご予約から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。





2022年泳ぎ納め！水泳イベントレッスン



幼児・小中学生対象教室

No.	日付	教室名	時間	対象	内容	場所	定員	受講料
1	12/26(月) ～ 12/28(水) (3日間)	幼児進級チャレンジ①	9:45 ～ 10:50	年少～年長	3日間連続コース (最終日にテストを行います)	小プール	各30名	各1,800円
2		幼児進級チャレンジ②	10:45 ～ 11:50					
3		小・中学生進級チャレンジ①	16:00 ～ 17:00	小・中学生 18級～13級相当		大プール	各40名	
4		小・中学生進級チャレンジ②	17:00 ～ 18:00	小・中学生 12級～7級相当				
5		小・中学生進級チャレンジ③	18:00 ～ 19:00	小・中学生 10級～1級相当				

一般対象教室

No.		教室名	時間	対象	内容	場所	定員	受講料
6	12/26(月)	肩こり改善水中運動	12:00 ～ 13:00	高校生以上	肩甲骨周りや胸骨をしっかりと動かしていきましょう♪ 担当：かのこ	小プール	各20名	各600円
7		クロール・背泳ぎ	13:00 ～ 14:00		基本の泳ぎを習得しましょう	大プール		
8	12/27(火)	ウォーキング＆スイム	12:00 ～ 13:00		水の中を歩き体を整え、楽に泳げることを体感しましょう♪ 担当：かのこ			
9	12/28(水)	腰痛改善水中運動	12:00 ～ 13:00		首や股関節の動きを良くしていきましょう！ 担当：かのこ	小プール		

【申込方法】

12月9日（金） 13時30分～お電話にて先着順申込み

※小・中学生水泳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



2023年新春初泳ぎ！水泳イベントレッスン



1月3日（火）

No.	教室名	時間	対象	内容	場所	定員	受講料
10	健康水中ウォーキング	11:00 ～ 12:00	高校生以上	浮力を上手く使って体をしっかり動かしましょう！ 転倒防止・体力向上目的 担当：かのこ	大プール	50名	600円
11	飛込み上達レッスン	13:00 ～ 14:00	小学生～成人	大人の方も大歓迎♪ 担当：天野		12名	1,000円

1月4日（水）

No.	教室名	時間	対象	内容		定員	受講料
12	幼児 水慣れ～バタ足集中	11:45～12:50	年少～年長	コーチがお子様の泳力を見て級の判別をし、 級別に分かれて練習します。	小プール	20名	各600円
13	小中 水慣れ～バタ足集中	13:00～14:00	小・中学生 水慣れ～けのびが出来る	水慣れからビート板でのバタ足まで、丁寧に指導いたします！		30名	
14	小中 クロール集中	14:00～15:00	小・中学生 けのびバタ足が出来る	楽にキレイに泳げるよう泳ぎの基本を習得しよう！	大プール	30名	
15	小中 背泳ぎ・平泳ぎ集中	15:00～16:00	小・中学生 クロールで25m以上泳げる			30名	

【申込方法】

12月9日（金） 13時30分～お電話にて**先着順**申込み

【入金方法】 お電話でのご予約から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	・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

水泳 パーソナルレッスン

期日：2022年12月28日(水)
2023年 1月 3日(火)

場所：大プール

対象：大プールに抵抗のない方

内容：ご要望にお応えします

申込：2022年12月 9日(金)
13:30～電話申込受付開始

2022年12月28日(水)

	時間	受講料	定員
①	12:00～12:45	5,000円	各時間帯1組 ※5名様までの グループでの お申込も可能
②	12:45～13:30		
③	13:30～14:15		
④	14:15～15:00		

2023年 1月 3日(火)

	時間	受講料	定員
⑤	14:00～14:45	5,000円	各時間帯1組 ※5名様までの グループでの お申込も可能
⑥	14:45～15:30		
⑦	15:30～16:15		
⑧	16:15～17:00		

※複数時間帯の受講はできません。

先着順での申込受付となります。

内容については、泳法から飛込等までご要望にお応えいたします。

受講料は、受講日までに2F総合受付にて現金でお支払いください。

担当コーチ

天野健太郎 (あまの けんたろう)

●選手実績 (競技経験15年)

全国JOCジュニアオリンピックカップ第3位入賞

●コーチ実績 (日本スポーツ協会公認コーチ・指導歴22年)

アジアエージグループ選手権第3位入賞選手育成

全国中学校水泳競技大会第3位入賞選手育成

全国JOCジュニアオリンピックカップ優勝選手育成

全国JOCジュニアオリンピックカップ

10歳以下区分団体総合準優勝チーム育成

11-12歳区分団体総合準優勝チーム育成

