

バルシューレ教室

バルシューレとは**ドイツ生まれ**のボールを使用し身体の動き、使い方などを遊びを通して**自分自身で学んでいく**教室です。

先生が教えるより、まずは子どもたちで**自由にやってみる**ことから始めます。

そこから**技術・戦術・コミュニケーション・体力向上**などの能力を高めていくことが目標となります。

走るのが苦手、ボールが怖い、など様々な理由で**運動が不得意**なお子様でも**“楽しく身体を動かす”**ことから始めてみましょう！！

開催日： 2月23日（木・祝） 場所： 1階 スポーツルーム

14時00分～14時50分
対象年齢：年少

15名 ￥600

15時00分～15時50分
対象年齢：年中・年長

20名 ￥600

16時00分～16時50分
対象年齢：年中・年長

20名 ￥600

17時00分～17時50分
対象年齢：小学生
(1年生～6年生)

15名 ￥600

江戸川区スポーツセンター

03-3675-3811

2月23日(木・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	2歳6か月~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	幼児水泳A	10:45~11:50	年少~年長	テストはありません。 新規の方には認定級のフッペンをお渡します。	小プール	22名	600円

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
3	小・中学生水泳①	15:00 ~ 16:00	小・中学生	テストはありません。 新規の方には認定級のフッペンをお渡します。	小・大プール	各30名	600円
4	小・中学生水泳②	16:00 ~ 17:00			大プール		600円

【申込方法】

2月17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23日(木・祝) 水泳イベントレッスン

成人対象教室

No.	教室名	時間	対象	内容	コーチ	場所	定員	受講料
5	熟年水中運動	12:00 ~ 13:00	65歳以上	少しづつ運動を始めたい方	かのごコーチ	小プール	15名	600円
6	バタフライ	12:00 ~ 13:00	小学生以上 ※No.6クロール・背泳ぎ25m以上泳げる方	バタフライの基礎習得	中野コーチ	大プール	12名	600円
7	ワンポイントレッスン①	13:00 ~ 13:15		15分ワンポイント 何でも聞いてください!		大プール	各1名	1,200円
8	ワンポイントレッスン②	13:15 ~ 13:30		1,200円				
9	ワンポイントレッスン③	13:30 ~ 13:45		1,200円				
10	ワンポイントレッスン④	13:45 ~ 14:00		1,200円				

【申込方法】

2月17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。

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)		<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