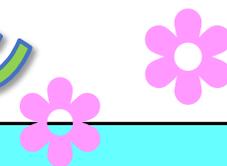




3月29日(水) 体操イベントレッスン



幼児対象教室

No.	教室名	時間	対象	内容	場所	定員	受講料
1	跳び箱チャレンジ①	13:30~14:20	2023年4月からの 新年少	跳び箱に親しみながら、 技にチャレンジします。	剣道場	30名	600円
2	跳び箱チャレンジ②	14:30 ~ 15:20	2023年4月からの 新年中・新年長	跳び箱に親しみながら、 技にチャレンジします。	剣道場	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
3	跳び箱チャレンジ③	15:30 ~ 16:20	2023年4月からの 新小学校1年~3年	跳び箱に親しみながら、 技にチャレンジします。	剣道場	30名	600円

【申込方法】

3月24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当日までに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

♪春休み♪ 水泳イベントレッスン

3月29日 (水)

No.	教室名	時間	対象	内容	場所	定員	受講料
小学生～一般対象教室							
4	飛び込み集中	15:00～16:00	小学生～一般 (新・小学一年生を含む)	飛び込み(スタート)の練習	大プール	15名	1,000円

3月31日 (金)

一般対象教室							
5	熟年水中運動	12:00～13:00	65歳以上	健康増進や体力向上を目的	大プール	15名	各600円
6	クロール基礎	13:00～14:00	高校生以上	クロールの基礎練習		15名	
7	背泳ぎ基礎	13:00～14:00		背泳ぎの基礎練習		15名	
小・中学生対象教室							
8	大プールで 水慣れ～バタ足	14:45～15:45	4月からの新・一年生	大プールで練習 ロッカーの使い方などの説明も行います	大プール	30名	各600円
9	大プールで けのび～クロール	15:45～16:45				30名	
10	クロール・背泳ぎ	16:45～17:45	小・中学生 (新・小学一年生を含む)	クロールと背泳ぎの練習		40名	
小学生～一般対象教室							
11	飛び込み集中	17:45～18:45	小学生～一般 (新・小学一年生を含む)	飛び込み(スタート)の練習	大プール	15名	1,000円

【申込方法】 3月24日 (金) 15時00分～お電話にて **先着順** 申込み

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

♪春休み♪ 水泳イベントレッスン

4月1日（土）

No.	教室名	時間	対象	内容	場所	定員	受講料
親子対象教室							
12	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							
13	幼児水泳	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ワッペンをお渡しします。	小プール	45名	600円
小・中学生対象教室							
14	小・中学生水泳①	12:00 ~ 13:00	小・中学生	テストはありません。 新規の方には認定級のワッペンをお渡しします。	小・大プール	60名	各600円
15	小・中学生水泳②	13:00 ~ 14:00			大プール	60名	
一般対象教室							
16	クロール・背泳ぎ	14:00 ~ 15:00	高校生以上	クロール・背泳ぎに特化	大プール	15名	各600円
17	平泳ぎ	14:00 ~ 15:00		平泳ぎに特化		15名	
18	バタフライ	14:00 ~ 15:00		バタフライに特化		15名	
19	飛び込み	15:00 ~ 16:00		飛び込み(スタート)に特化		15名	1,000円

【申込方法】

3月24日（金） 15時00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当日までに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

水泳 パーソナルレッスン

期日：2023年3月29・31日

場所：大プール 第1コース

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：2023年3月24日(金)

15:00～電話受付開始

No.	日時	受講料	定員
20	3月29日(水) 16:00～16:45	各5,000円	各1組 ※5名様までの グループでの 受講も可能
21	3月31日(金) 12:00～12:45		

※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)

アジアエイ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

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