

江戸川区 スポーツ センター

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



令和5年度 第3期 教室案内

CALENDAR 2024

令和5年度 第3期教室 開催日程

■ 教室開催日:水泳(1~3月) ■ 教室開催日:体操(1~3月)

1 January							2 February							3 March						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6			1	2	3								1	2
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23
28	29	30	31				25	26	27	28	29			24	25	26	27	28	29	30
													31							

休講ノ・3月8日…ウェブストレッチ、アクティブピラティスA,B,C、親子ふれあい体操B、親子チャレンジ体操B ・3月28日…初心者バドミントン

お申し込み方法は2通り。手続きがより便利に!

お申込みはインターネットか往復はがきで

申込期間	10月29日(日)~11月10日(金) ※往復ハガキ必着
当選落選通知予定	11月21日(火)
入金期間	11月21日(火)~12月3日(日) ※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を確認できない場合、キャンセル扱いとさせていただきます。



- 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。】



サトコ水泳教室のご案内

曜日	火曜日(月3~4回)	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。まったく泳げない方も大丈夫。通年教室なのでいつでもスタートOK!
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	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。見学も随時受付中。
受講料	4,500円/月 ピンター 2,500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	

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
なぎさニュータウン ↔ 亀戸駅(亀29) スポーツセンター前下車
船堀駅 ↔ なぎさニュータウン(葛西24) 第六葛西小前下車
葛西駅 ↔ 秋葉原駅(秋26) 宇喜田下車



運営会社について

江戸川区スポーツセンターは、三菱電機ビルソリューションズ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、これを実行し維持します。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漏えい、滅失またはき損等を防止し、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規範を遵守します。③お預かりした個人情報保護法令による等正当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、適切か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【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】平日 午前9時~午後10時30分/日・祝 午前9時~午後9時30分までお願いいたします。

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。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 4 第3期 定期制教室(開催期間:1月~3月)

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
1	親子水泳	火	9:45~10:50	2歳6か月~未就学児(障がい児可)と保護者 *常時オムツが取れている方が受講可能です。	20名	12回	7,920円	親子で楽しく触れ合いながら水慣れをします。プールの楽しさを体験しましょう。
2		土	9:45~10:50		20名	13回	8,580円	
3	プレ幼児水泳	火	10:45~11:50	2歳6か月~未就学児 *常時オムツが取れている方が受講可能です。	15名	12回	7,200円	親から離れて楽しく水慣れをします。保護者様とコーチで協力し、徐々に慣れていきましょう。保護者様がプールサイドにて見学可能です。 *再入場はできません 。スポーツセンター泳力基準表に則り練習をします。初回練習時にコーチがお子様の泳力を見て級の判定をし、級別に分かれて練習をします。
4		水	10:45~11:50		15名	10回	6,000円	
5	幼児水泳 A	月	14:15~15:20		50名	10回	6,000円	泳力基準級
6		火	14:15~15:20		50名	12回	7,200円	
7		金	14:15~15:20		50名	12回	7,200円	級
8		土	10:45~11:50		20名	13回	7,800円	
9		月	14:55~16:00		50名	10回	6,000円	18
10		火	14:55~16:00		50名	12回	7,200円	
11	幼児水泳 B	水	14:55~16:00	年少~年長 *常時オムツが取れている方が受講可能です。	20名	10回	6,000円	水なれ
12		木	14:55~16:00		50名	12回	7,200円	
13		金	14:55~16:00		50名	12回	7,200円	泣かずに練習できる/1人で歩ける/水かぶり/バフリング/顔付け3秒/もくろ/ふし/浮き5秒/水中で目を開けられる
14		土	11:45~12:50		20名	13回	7,800円	
15	幼児水泳 C	火	15:45~16:50		50名	12回	7,200円	17
16		木	15:45~16:50		50名	12回	7,200円	
17		土	12:45~13:50		20名	13回	7,800円	16
18		土	13:45~14:50		20名	13回	7,800円	
19	小・中学生水泳 1	月	15:45~16:50	小・中学生 18級~13級相当	100名	10回	4,600円	15
20		水	15:45~16:50		40名	10回	4,600円	
21		金	15:45~16:50	小・中学生 18級~7級相当	100名	12回	5,520円	14
22		土	11:45~12:50		40名	13回	5,980円	
23	小・中学生水泳 2	月	16:45~17:50	小・中学生 18級~7級相当	100名	10回	4,600円	13
24		火	16:45~17:50		100名	12回	5,520円	
25		水	16:45~17:50	小・中学生 12級~7級相当	40名	10回	4,600円	12
26		金	16:45~17:50		100名	12回	5,520円	
27		土	12:45~13:50	小・中学生 13級~10級相当	40名	13回	5,980円	11
28		月	17:45~18:50		60名	10回	4,600円	
29	小・中学生水泳 3	火	17:45~18:50	小・中学生 16級~1級相当	60名	12回	5,520円	10
30		水	17:45~18:50		40名	10回	4,600円	
31		金	17:45~18:50	小・中学生 16級~1級相当	60名	12回	5,520円	9
32		土	13:45~14:50		40名	13回	5,980円	
33		月	10:00~11:00	高校生以上 水泳初心者~25m以上泳げる	45名	10回	5,500円	8
34		月	13:00~14:00		45名	10回	5,500円	
35	一般水泳(初・中級)	月	19:00~20:00		45名	10回	5,500円	7
36		火	13:00~14:00		45名	12回	6,600円	
37		火	19:00~20:00		45名	12回	6,600円	6
38		水	10:00~11:00		45名	10回	5,500円	
39		金	13:00~14:00		45名	12回	6,600円	5
40		土	11:00~12:00		45名	13回	7,150円	
41		土	19:00~20:00		30名	13回	7,150円	4
42		月	20:00~21:00		45名	10回	5,500円	
43	一般水泳(中・上級)	火	10:00~11:00	高校生以上 クロール、背泳ぎで25m以上泳げる	50名	12回	6,600円	3
44		土	20:00~21:00		30名	13回	7,150円	
45	マスタース	火	20:00~21:00	高校生以上 4種目50m完泳	20名	12回	6,600円	2
46	フィンスイム	火	20:00~21:00	高校生以上 バタ足が出来る	10名	12回	6,600円	1
47	アクアピクス	月	11:00~11:50	高校生以上 健康増進や体力向上目的	50名	10回	5,500円	
48		水	11:00~11:50	健康増進や体力向上目的	50名	10回	5,500円	
49	アクアコアダンス	金	20:00~21:00	高校生相当以上 体力向上目的	30名	12回	7,920円	
50	健康水中ウォーキング	火	11:00~12:00	高校生以上 健康増進や体力向上目的	50名	12回	6,600円	
51		金	19:00~20:00	健康増進や体力向上目的	50名	12回	6,600円	
52	熟年水中運動	木	12:00~13:00	65歳以上の方 健康増進や体力向上目的	15名	12回	7,200円	
53		金	12:00~13:00		15名	12回	7,200円	
54	プールで健康体操	月	12:00~13:00	高校生以上 健康増進や体力向上目的	15名	10回	6,000円	
55	リズム水泳	金	19:00~20:00	小学生以上 バタフライ以外の3種目で25m泳げる	30名	12回	5,520円	

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/バフリング/顔付け3秒/もくろ/ふし/浮き5秒/水中で目を開けられる
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	ノーフレクロール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)	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
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

幼児・小・中学生水泳にお申込みの方で、スポーツセンターのフッペンをお持ちの方は、**現在の級を選択(ご記入)**ください。スポーツセンターに初めて参加の方は、お子様の泳力に該当するクラスにお申込みください。(詳しくは内容欄にある泳力基準級をご参照いただき、**該当する級を選択(ご記入)**ください)備考欄への泳力の入力はありません。ただし、お申込み時の申告級と実際の泳力が大きく異なる場合、受講が出来なくなる場合がございます。ご不明な点につきましては、事前にご相談、お問合せください。



始めての方~4泳法の基礎を習得します。初級班、中級班に分かれて練習をします。

泳力、体力、タイムの向上を目的とします。フィン・シュノーケルを使用し、ダイビングの基礎を学びます。水中で音楽に合わせて行うエクササイズです。

水中で音楽に合わせて行うエクササイズです。全身運動によるシェイプアップや、体幹を鍛えて身体の内側から筋力向上を目指します。

水中歩行による健康運動です。水中歩行による健康運動です。少しずつ運動を始めた方。

背骨の歪みを整える簡単な運動です。アーティスティックスイミングの要素を取り入れた教室です。集団行動や協調性を養います。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 4 第3期 定期制教室(開催期間:1月~3月)

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
56	ヨチのび A	月	11:30~12:10	1歳半~2歳6ヶ月	10名	10回	9,900円	満1歳半~2歳6ヶ月のお子様を対象とした乳幼児体操です。脳の発達を促進させ、運動神経を育みます。
57		水	11:30~12:10		10名	10回	9,900円	
58		金	11:30~12:10		10名	12回	11,880円	
59	ヨチのび B	木	11:30~12:10	2歳7ヶ月~3歳未就園	15名	12回	11,880円	2歳7ヶ月~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。
60		月	15:00~15:50		35名	10回	5,500円	
61	幼児体操	火	15:10~16:00	年中・年長	35名	12回	6,600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。
62		水	15:10~16:00		50名	10回	5,500円	
63		土	13:00~13:50		35名	13回	7,150円	
64		土	14:00~14:50		35名	13回	7,150円	
65		水	14:10~15:00		50名	10回	5,500円	
66		木	15:10~16:00	年少・年中	35名	12回	6,600円	
67		金	15:10~16:00		35名	12回	6,600円	
68	幼児トランポリン	月	15:00~15:50	年中・年長	40名	10回	6,600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。
69	幼児バレエ	月	15:10~16:00	年中・年長	35名	10回	5,500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。
70	幼児チアダンス	木	16:10~17:00	年中・年長	35名	12回	7,700円	ボンボンを持って、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。*

*料金はボンボン代も含まれます。

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
71	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	12回	7,920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。
72	親子ふれあい体操B	金	10:00~10:50	その保護者	20組	11回	7,260円	お子様2人/木曜日11,880円・金曜日10,890円
73	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	12回	10,560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。
74	親子チャレンジ体操B	金	11:00~11:50	その保護者	20組	11回	9,680円	お子様2人/木曜日15,840円・金曜日14,520円
75	バランスボール&ストレッチA	水	10:00~10:50		20名	10回	5,500円	バランスボールを使ってエクササイズを行います。
76	バランスボール&ストレッチB	水	11:00~11:50		20名	10回	5,500円	
77	リラクゼーションストレッチ	木	20:30~21:30		20名	12回	6,600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。
78	初心者バドミントン	木	10:00~11:30		120名	11回	6,050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。
79	初心者卓球	金	10:00~11:30	高校生相当以上	60名	12回	6,600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。
80	ウェーブストレッチ	金	10:00~10:50		20名	11回	6,050円	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、心身の深いリラクゼーション効果を生み出します。
81	アクティブピラティスA	金	9:30~10:20		30名	11回	6,050円	
82	アクティブピラティスB	金	10:35~11:25		30名	11回	6,050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。
83	アクティブピラティスC	金	11:40~12:30		30名	11回	6,050円	
84	バレエ(一般)	土	20:30~21:30		30名	13回	7,150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。
85	熟年リメイク体操 月1	月	10:00~10:50	65歳以上	25名	10回	5,500円	ストレッチやトレーニング、ウォーキング等を行います。目的を持って身体を動かすことで、動きやすい身体にリメイク(作り直し)します。*室内専用シューズが必要です
86	熟年リメイク体操 月2	月	11:10~12:00		25名	10回	5,500円	
87	熟年リメイク体操 水1	水	11:30~12:20		25名	10回	5,500円	
88	熟年リメイク体操 水2	水	12:45~13:35		25名	10回	5,500円	

江戸川区スポーツセンター 申込受付期間 2023年10月29日(日)~11月10日(金)必着

当選落選結果配信 2023年11月21日(火)16時頃予定

令和5年度 第3期定期制教室募集

往復はがきでもお申し込みできます！

1 二次元コードから受付フォームへ
スポーツセンターHPからでもOK



お手持ちの
スマホでカメラを
起動してコードを
スキャン！

2 教室種別を選択



注意事項をよく
ご確認の上、
水泳・体操をお選
びください。

3 参加者情報を入力



★教室名★
お選びのうえ入力
してください。
年齢対象外に
ご注意！

6 当選メール画面を受付へ



オンライン専用教室
申込書の記入と料金
お支払いで完了！

5 スポーツセンターより
受付・当落メールが届きます



受付メールが届かない場合は、別のアドレ
スをご利用ください。
ドメイン
@edogawa-spcen.com

4 参加教室と入力内容を確認後
送ってください。



※水泳教室
受講の方は
泳力を選択！

江戸川区スポーツセンター

東京都江戸川区西葛西4-2-20



03-3675-3811

【はがき・オンライン】11月10日(金)締め切り必着！ 当選落選はがき 11月20日(月)発送予定！

<p>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)</p> <p>□□□ - □□□□</p>	<p>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</p>	<p>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3期定期制教室 申込 募集係</p> <p>□□□ - □□□□</p>	<p>何も記入しないで ください。</p>
---	--	---	---------------------------

【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5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6年1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、教室受付及び教室管理以外には使用いたしません。

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