

令和5年度 第3期定期制水泳教室【欠員】募集のご案内

幼児対象教室

No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料	欠員数
1	親子水泳	火	9:45~10:50	2歳6ヶ月~ 未就学児と保護者	12回	¥7,920	14組
2		土	9:45~10:50		13回	¥8,580	1組
3	プレ幼児水泳	火	10:45~11:50	2歳6か月~ 未就学児	12回	¥7,200	3名
4		水	10:45~11:50		10回	¥6,000	12名
5	幼児水泳A	月	14:15~15:20	年少~年長	10回	¥6,000	21名
6		火	14:15~15:20	年少~年長	12回	¥7,200	26名
7		金	14:15~15:20	年少~年長	12回	¥7,200	21名
9	幼児水泳B	月	14:55~16:00	年少~年長	10回	¥6,000	5名
10		火	14:55~16:00	年少~年長	12回	¥7,200	4名
16	幼児水泳C	木	15:45~16:50	年少~年長	12回	¥7,200	3名

小・中学生対象教室

No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料	欠員数
19	小中学生①	月	15:45~16:50	小・中学生 18級~7級相当	10回	¥4,600	30名
21		金	15:45~16:50	小・中学生 18級~7級相当	12回	¥5,520	42名
24	小中学生②	火	16:45~17:50	小・中学生 18級~7級相当	12回	¥5,520	2名
25		水	16:45~17:50	小・中学生 12級~7級相当	10回	¥4,600	10名
26		金	16:45~17:50	小・中学生 18級~7級相当	12回	¥5,520	17名
27		土	12:45~13:50	小・中学生 13級~10級相当	13回	¥5,980	2名
28	小中学生③	月	17:45~18:50	小・中学生 16級~1級相当	10回	¥4,600	10名
29		火	17:45~18:50	小・中学生 16級~1級相当	12回	¥5,520	12名
30		水	17:45~18:50	小・中学生 10級~1級相当	10回	¥4,600	14名
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	11回	¥5,060	27名

一般対象教室

No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料	欠員数	
33	一般（初・中級）	月	10:00~11:00	高校生以上 水泳初心者~ 25m以上泳げる方	10回	¥5,500	10名	
34			13:00~14:00		10回	¥5,500	26名	
35			19:00~20:00		10回	¥5,500	19名	
36		火	13:00~14:00		12回	¥6,600	29名	
37			19:00~20:00		12回	¥6,600	22名	
38		水	10:00~11:00		10回	¥5,500	7名	
39			13:00~14:00		12回	¥6,600	33名	
40			土		11:00~12:00	13回	¥7,150	2名
41					19:00~20:00	13回	¥7,150	18名
42		一般（中・上級）	月		20:00~21:00	高校生以上 クロール、背泳ぎで 25m以上泳げる方	10回	¥5,500
44	土		20:00~21:00	13回	¥7,150		22名	
45	マスターズ	火	20:00~21:00	高校生以上 4種目50m完泳可能な方	12回	¥6,600	11名	
47	アクアビクス	月	11:00~11:50	高校生以上 健康増進や 体力向上目的の方	10回	¥5,500	15名	
48		水	11:00~11:50		10回	¥5,500	11名	
49	アクアコアダンス	金	20:00~21:00	高校生以上	12回	¥7,920	18名	
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 体力向上目的の方	12回	¥6,600	20名	
51		金	19:00~20:00		12回	¥6,600	42名	
52	熟年水中運動	木	12:00~13:00	65歳以上 健康増進や 体力向上目的の方	12回	¥7,200	4名	
53		金	12:00~13:00		12回	¥7,200	6名	
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の方	10回	¥6,000	20名	

※水泳教室は常時オムツがとれている方が受講可能です。対象の年齢は2024年1月1日現在といたします。

申込み期間：11月26日（日）～12月9日（土）ハガキ必着！

申込み方法：オンラインもしくは往復はがきでお申込み♪

令和5年度 第3期定期制体操教室【欠員】 募集のご案内

幼児対象教室

No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料	欠員数
56	ヨ子のびA	月	11:30~12:10	1歳半~2歳半	10回	¥9,900	1名
57		水	11:30~12:10		10回	¥9,900	3名
58		金	11:30~12:10		12回	¥11,880	7名
65	幼児体操	水	14:10~15:00	年少・年中	10回	¥5,500	29名
68	幼児トランポリン	月	15:00~15:50	年中・年長	10回	¥6,600	3名
69	幼児バレエ	月	15:10~16:00	年中・年長	10回	¥5,500	4名
70	幼児チアダンス	木	16:10~17:00	年中・年長	12回	¥7,700	19名

親子・一般対象教室

No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料	欠員数	
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	12回	¥7,920	14組	
72	親子ふれあい体操B	金	10:00~10:50		11回	¥7,260	13組	
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	12回	¥10,560	11組	
74	親子チャレンジ体操B	金	11:00~11:50		11回	¥9,680	15組	
75	バランスボール&ストレッチA	水	10:00~10:50	高校生相当以上	10回	¥5,500	9名	
76	バランスボール&ストレッチB		11:00~11:50		10回	¥5,500	1名	
80	ウェーブストレッチ	金	10:00~10:50		11回	¥6,050	5名	
82	アクティブピラティスB	金	10:35~11:25		11回	¥6,050	2名	
83	アクティブピラティスC	金	11:40~12:30		11回	¥6,050	11名	
84	バレエ(一般)	土	20:30~21:30		13回	¥7,150	10名	
85	熟年リメイク体操 月1	月	10:00~10:50		65歳以上	10回	¥5,500	14名
86	熟年リメイク体操 月2	月	11:10~12:00			10回	¥5,500	12名
87	熟年リメイク体操 水1	水	11:30~12:20	10回		¥5,500	5名	
88	熟年リメイク体操 水2	水	12:45~13:35	10回		¥5,500	8名	

申込み期間：11月26日(日)～12月9日(土)ハガキ必着！

申込み方法：オンラインもしくは往復はがきでお申込み♪

※消印有効ではございませんのでご注意ください。

詳しい申込方法などはホームページ及び館内掲示をご覧ください。

※対象の年齢は2024年1月1日現在といたします

【はがき・オンライン】12月9日(土)締め切り必着！ 当選落選はがき 12月18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 はじめてorワッペン級 ※幼児・小中クラスのみ</p>	<p>63 (税込金額) 134-8601 往信 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 【欠員】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