

江戸川区 スポーツ センター

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



令和6年度 夏季短期 教室案内

令和6年度 夏季短期教室 開催日程

夏季短期開催日：水泳 夏季短期開催日：体操

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

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 5月22日(水)～6月5日(水) ※往復ハガキ必着
当選落選通知予定 6月16日(日)
入金期間 6月16日(日)～6月30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が確認できない場合、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! 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。
時間 13:30～
 ※ストレッチ・体幹トレーニング30分
 +スイム90分 合計120分
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
住所
 ■東京都江戸川区西葛西4-2-20
 ■東京メトロ東西線 西葛西駅下車 北口から徒歩7分
 ■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(西葛24) 第六葛西小前下車 葛西駅 ↔ 秋葉原駅(秋26) 宇喜田下車

〒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



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。

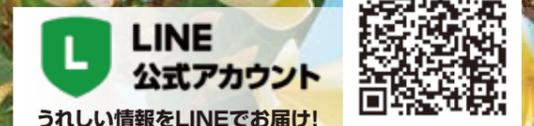
Tel 03-3675-3811

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の規範を遵守します。③お預かりした個人情報を法令による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、適切且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。



No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容	
1	幼児水泳②	月	9:45~10:50		20名	5回	3,000円		
2	幼児水泳③	月	10:45~11:50		20名	5回	3,000円		
3	幼児水泳⑥	月	13:45~14:50		30名	5回	3,000円		
4	幼児水泳⑦	月	14:45~15:50		30名	5回	3,000円		
5	幼児水泳③	火	10:45~11:50		20名	5回	3,000円		
6	幼児水泳⑥	火	13:45~14:50		30名	5回	3,000円		
7	幼児水泳⑦	火	14:45~15:50		30名	5回	3,000円		
8	幼児水泳⑧	火	15:45~16:50		30名	5回	3,000円		
9	幼児水泳②	水	9:45~10:50		20名	5回	3,000円		
10	幼児水泳⑦	水	14:45~15:50		30名	5回	3,000円		
11	幼児水泳②	木	9:45~10:50	年少~年長 18~13級相当 ※常時オムツが 取れている方が 受講可能です。	20名	5回	3,000円	スポーツセンター泳力基準級に則り練習を します。 コーチがお子様の泳力を見て級の判別を し、級別に別れて練習します。	
12	幼児水泳③	木	10:45~11:50		20名	5回	3,000円		
13	幼児水泳⑥	木	13:45~14:50		30名	5回	3,000円		
14	幼児水泳⑦	木	14:45~15:50		30名	5回	3,000円		
15	幼児水泳②	金	9:45~10:50		20名	5回	3,000円		
16	幼児水泳③	金	10:45~11:50		20名	5回	3,000円		
17	幼児水泳⑥	金	13:45~14:50		30名	5回	3,000円		
18	幼児水泳⑦	金	14:45~15:50		30名	5回	3,000円		
19	幼児水泳①	土	8:45~9:50		20名	5回	3,000円		
20	幼児水泳③	土	10:45~11:50		30名	5回	3,000円		
21	幼児水泳④	土	11:45~12:50		30名	5回	3,000円		
22	幼児水泳⑤	土	12:45~13:50		30名	5回	3,000円		
23	幼児水泳⑥	土	13:45~14:50		30名	5回	3,000円		
24		月	8:45~9:50			20名	5回		2,300円
25		火	8:45~9:50		20名	5回	2,300円		
26	小・中学生水泳A	水	8:45~9:50	小・中学生 18~13級相当	20名	5回	2,300円		
27		木	8:45~9:50		20名	5回	2,300円		
28		金	8:45~9:50		20名	5回	2,300円		
29	小・中学生水泳B	土	9:45~10:50	小・中学生 12~1級相当	30名	5回	2,300円		
30	一般水泳(初・中級)	金	9:55~10:50	高校生以上 水泳初心者~25m以上泳げる	45名	5回	2,750円	初めての方~4泳法の基礎を習得します。 泳力レベル別に分かれて練習をします。	
31	フィンスイム	金	10:55~11:50	高校生以上 パタ足ができる	10名	5回	2,750円		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。

泳力基準級

級	進級項目	目標・ねらい
18	水なれ 泳がずに練習できる/ 1人で歩ける/水かぶり/ /パタ足/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ボンピング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	
5	背泳ぎ50m	スタート習得 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

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
32	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	20名	5回	2,750円	
33	バランスボール&ストレッチB	水	11:00~11:50	高校生相当以上	20名	5回	2,750円	
34	リラクゼーションストレッチ	木	20:30~21:30	高校生相当以上	20名	5回	2,750円	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クラスです。
35	アクティブピラティスA	金	10:00~10:50	高校生相当以上	30名	5回	2,750円	
36	アクティブピラティスB	金	11:00~11:50	高校生相当以上	30名	5回	2,750円	
37	ウェーブストレッチ	金	10:00~10:50	高校生相当以上	20名	5回	2,750円	人間本来のしなやかな心と身体作りのために考案されたエクササイズです。リングを使ったストレッチで心身の深いリラックス効果を生み出します。
38	バレエ(一般)	土	20:30~21:30	高校生相当以上	30名	5回	2,750円	アットホームなレッスンで、バレエを基礎から練習します。初めての方でも気軽に参加いただけます。
39	熟年リメイク(水)1	水	11:30~12:20	65歳以上	25名	5回	2,750円	
40	熟年リメイク(水)2	水	12:45~13:35	65歳以上	25名	5回	2,750円	
41	親子ふれあい体操A	木	10:00~10:50	1・2歳の子供と保護者	20組	5回	3,300円	
42	親子ふれあい体操B	金	10:00~10:50	1・2歳の子供と保護者	20組	5回	3,300円	
43	親子チャレンジ体操A	木	11:00~11:50	2歳~未就学までの子供と保護者	20組	5回	4,400円	
44	親子チャレンジ体操B	金	11:00~11:50	2歳~未就学までの子供と保護者	20組	5回	4,400円	
45	ヨチのびA	月	11:30~12:10	1歳半~2歳6ヶ月	15名	5回	4,950円	
46	ヨチのびB	金	11:30~12:10	2歳7ヶ月~3歳未就園	15名	5回	4,950円	
47	幼児年少体操A	火	14:20~15:10	年少	25名	5回	4,000円	
48	幼児年少体操B	木	15:10~16:00	年少	25名	5回	4,000円	
49	幼児体操A	月	14:00~14:50	年中・年長	35名	4回	2,200円	
50	幼児体操B	火	15:20~16:10	年中・年長	35名	5回	2,750円	
51	幼児体操C	水	14:00~14:50	年中・年長	35名	5回	2,750円	
52	幼児体操D	土	13:00~13:50	年中・年長	35名	5回	2,750円	
53	幼児体操E	土	14:00~14:50	年中・年長	35名	5回	2,750円	
54	幼児トランポリン	月	15:00~15:50	年中・年長	40名	4回	2,640円	
55	幼児バレエ	月	15:10~16:00	年中・年長	35名	5回	2,750円	
56	KIDS FITNESS IN ENGLISH A	水	11:30~12:20	年中・年長	20名	5回	4,950円	
57	KIDS FITNESS IN ENGLISH B	金	15:10~16:00	小学校1年~3年	20名	5回	4,950円	運動しながら楽しく英語を学びます。
58	パルシューレA	木	10:20~11:10	小学校1年~2年	25名	5回	3,300円	
59	パルシューレB	木	11:20~12:10	年中・年長	25名	5回	3,300円	
60	TOKYO23FCフットボールチャレンジA	月	10:20~11:10	小学校3年~4年	25名	4回	3,960円	
61	TOKYO23FCフットボールチャレンジB	月	11:20~12:10	年中・年長	25名	4回	3,960円	
62	TOKYO23FCフットボールチャレンジC	金	10:20~11:10	小学校1年~2年(経験あり)	25名	5回	4,950円	
63	TOKYO23FCフットボールチャレンジD	金	11:20~12:10	小学校1年~2年(経験なし)	25名	5回	4,950円	
64	TUBCバスケットボール教室A	水	15:50~16:40	小学校1年~2年	25名	5回	4,950円	
65	TUBCバスケットボール教室B	水	16:50~17:40	小学校3年~6年	25名	5回	4,950円	
66	Jr器械体操1-2年	月	15:00~15:50	小学校1年~2年	35名	4回	2,640円	
67	Jr器械体操3-6年	水	15:00~15:50	小学校3年~6年	35名	5回	3,300円	
68	Jrはじめてトランポリン	月	14:00~14:50	小学校1年~3年	40名	4回	2,640円	
69	Jrバドミントン	木	10:00~11:30	小学校3年~6年	80名	5回	3,300円	
70	テーマパークジャズダンス	木	16:10~17:00	小学校1年~3年	30名	5回	2,750円	みんな大好きなテーマパークダンスを楽しく練習します。

【はがき・オンライン】6月5日(水)締め切り必着！ 当選落選はがき 6月15日(土)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 夏季短期教室 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6年4月2日現在の学年」となります。
★3歳以下、未就園の乳幼児は「令和6年7月22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、消せるペンでの記入があった場合には申込を無効とさせていただく場合がございます。
- ・ 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