



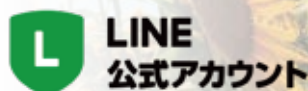
江戸川区 スポーツ センター

令和7年度 夏季短期 教室案内

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。



うれしい情報をLINEでお届け！



令和7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



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(木)～5月31日(土)※往復ハガキ必着

当選落選通知予定 6月10日(火)

入金期間 6月10日(火)～6月22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・曜日の変更はできません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。】

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 西葛西公園駅 ↔ 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

〒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います。

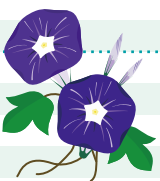
Tel 03-3675-3811

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の漏えい、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



No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容																																																												
1	幼児水泳①	月	9:45～10:50	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	4回	2,400円	スポーツセンターの泳力基準に則り、練習と進級テスト の実施をします。 令和7年度第1期より泳力基準級を改定し、20級制とし ています。 初回の参加時にコーチが泳力の確認と級の判定をし、 レベル別に分かれて練習を開始します。																																																												
2	幼児水泳②	月	10:45～11:50		20名	4回	2,400円																																																													
3	幼児水泳A	月	13:45～14:50		30名	4回	2,400円																																																													
4	幼児水泳B	月	14:45～15:50		30名	4回	2,400円																																																													
5	幼児水泳①	火	9:45～10:50		20名	4回	2,400円																																																													
6	幼児水泳②	火	10:45～11:50		20名	4回	2,400円																																																													
7	幼児水泳A	火	13:45～14:50		30名	4回	2,400円																																																													
8	幼児水泳B	火	14:45～15:50		30名	4回	2,400円																																																													
9	幼児水泳C	火	15:45～16:50		30名	4回	2,400円																																																													
10	幼児水泳①	水	9:45～10:50		20名	4回	2,400円																																																													
11	幼児水泳B	水	14:45～15:50		30名	4回	2,400円																																																													
12	幼児水泳①	木	9:45～10:50		20名	4回	2,400円																																																													
13	幼児水泳②	木	10:45～11:50		20名	4回	2,400円																																																													
14	幼児水泳A	木	13:45～14:50		30名	4回	2,400円																																																													
15	幼児水泳B	木	14:45～15:50		30名	4回	2,400円																																																													
16	幼児水泳①	金	9:45～10:50		20名	4回	2,400円																																																													
17	幼児水泳②	金	10:45～11:50		20名	4回	2,400円																																																													
18	幼児水泳A	金	13:45～14:50		30名	4回	2,400円																																																													
19	幼児水泳B	金	14:45～15:50		30名	4回	2,400円																																																													
20	幼児水泳①	土	9:45～10:50	20名	4回	2,400円																																																														
21	幼児水泳②	土	10:45～11:50	20名	4回	2,400円																																																														
22	幼児水泳③	土	11:45～12:50	20名	4回	2,400円																																																														
23	幼児水泳④	土	12:45～13:50	20名	4回	2,400円																																																														
24	小学生水泳A	月	8:45～ 9:50	小学生20～15級	20名	4回	1,840円	【改定】泳力基準級 令和7年4月～ <table><tr><th>級</th><th>進級項目</th><th>目標・ねらい</th></tr><tr><td>20</td><td>・バブリング ・顔付け3秒 ・もぐり ・ふし浮き3秒</td><td>・集団行動ができる ・水慣れが習得</td></tr><tr><td>19</td><td>・水中で目を開けられる ・けのび3m</td><td>・基礎技術の習得</td></tr><tr><td>18</td><td>・背泳ぎ3秒 ・ポビング5m(鼻から) ・面キック5m</td><td>・基本姿勢と呼吸動作の習得</td></tr><tr><td>17</td><td>・呼吸付きキック12.5m(板あり) ・呼吸付きキック7m(板なし)</td><td>・クロールキックの習得 ・呼吸動作とクロールキックの上達</td></tr><tr><td>16</td><td>・背面キック5m ・ノーブレクロー17m</td><td>・背泳ぎキックの習得 ・クロールストロークの習得</td></tr><tr><td>15</td><td>・板キック12.5m ・クロール12.5m(呼吸付き)</td><td>・クロール呼吸の上達 ・クロールキックの上達</td></tr><tr><td>14</td><td>・ポビング12.5m(大ブール) ・クロール25m(左右呼吸)</td><td>・大ブールの水深への順応 ・クロールの習得と泳力の養成</td></tr><tr><td>13</td><td>・背面キック25m</td><td>・背泳ぎキックの上達</td></tr><tr><td>12</td><td>・背泳ぎ25m(コンビネーション)</td><td>・背泳ぎの習得</td></tr><tr><td>11</td><td>・呼吸付き平泳ぎキック25m(板あり)</td><td>・平泳ぎキックと呼吸の習得</td></tr><tr><td>10</td><td>・平泳ぎ25m(コンビネーション)</td><td>・平泳ぎの習得</td></tr><tr><td>9</td><td>・呼吸付きバタフライキック25m(板あり)</td><td>・バタフライキックの習得</td></tr><tr><td>8</td><td>・バタフライ 25m(コンビネーション)</td><td>・バタフライの習得</td></tr><tr><td>7</td><td>・クロール 50m</td><td>・泳力の養成</td></tr><tr><td>6</td><td>・背泳ぎ 50m</td><td>・スタート(飛込)の習得</td></tr><tr><td>5</td><td>・平泳ぎ 50m</td><td>・ターンの習得</td></tr><tr><td>4</td><td>・バタフライ 50m</td><td>・標準記録の達成</td></tr><tr><td>3</td><td>・個人メドレー 100m</td><td>・ターンの習得</td></tr><tr><td>2</td><td>・個人メドレー 200m ・4種目 100m</td><td>・標準記録の達成 ・泳力と技術の向上 ・標準記録の達成</td></tr></table>	級	進級項目	目標・ねらい	20	・バブリング ・顔付け3秒 ・もぐり ・ふし浮き3秒	・集団行動ができる ・水慣れが習得	19	・水中で目を開けられる ・けのび3m	・基礎技術の習得	18	・背泳ぎ3秒 ・ポビング5m(鼻から) ・面キック5m	・基本姿勢と呼吸動作の習得	17	・呼吸付きキック12.5m(板あり) ・呼吸付きキック7m(板なし)	・クロールキックの習得 ・呼吸動作とクロールキックの上達	16	・背面キック5m ・ノーブレクロー17m	・背泳ぎキックの習得 ・クロールストロークの習得	15	・板キック12.5m ・クロール12.5m(呼吸付き)	・クロール呼吸の上達 ・クロールキックの上達	14	・ポビング12.5m(大ブール) ・クロール25m(左右呼吸)	・大ブールの水深への順応 ・クロールの習得と泳力の養成	13	・背面キック25m	・背泳ぎキックの上達	12	・背泳ぎ25m(コンビネーション)	・背泳ぎの習得	11	・呼吸付き平泳ぎキック25m(板あり)	・平泳ぎキックと呼吸の習得	10	・平泳ぎ25m(コンビネーション)	・平泳ぎの習得	9	・呼吸付きバタフライキック25m(板あり)	・バタフライキックの習得	8	・バタフライ 25m(コンビネーション)	・バタフライの習得	7	・クロール 50m	・泳力の養成	6	・背泳ぎ 50m	・スタート(飛込)の習得	5	・平泳ぎ 50m	・ターンの習得	4	・バタフライ 50m	・標準記録の達成	3	・個人メドレー 100m	・ターンの習得	2	・個人メドレー 200m ・4種目 100m	・標準記録の達成 ・泳力と技術の向上 ・標準記録の達成
級	進級項目	目標・ねらい																																																																		
20	・バブリング ・顔付け3秒 ・もぐり ・ふし浮き3秒	・集団行動ができる ・水慣れが習得																																																																		
19	・水中で目を開けられる ・けのび3m	・基礎技術の習得																																																																		
18	・背泳ぎ3秒 ・ポビング5m(鼻から) ・面キック5m	・基本姿勢と呼吸動作の習得																																																																		
17	・呼吸付きキック12.5m(板あり) ・呼吸付きキック7m(板なし)	・クロールキックの習得 ・呼吸動作とクロールキックの上達																																																																		
16	・背面キック5m ・ノーブレクロー17m	・背泳ぎキックの習得 ・クロールストロークの習得																																																																		
15	・板キック12.5m ・クロール12.5m(呼吸付き)	・クロール呼吸の上達 ・クロールキックの上達																																																																		
14	・ポビング12.5m(大ブール) ・クロール25m(左右呼吸)	・大ブールの水深への順応 ・クロールの習得と泳力の養成																																																																		
13	・背面キック25m	・背泳ぎキックの上達																																																																		
12	・背泳ぎ25m(コンビネーション)	・背泳ぎの習得																																																																		
11	・呼吸付き平泳ぎキック25m(板あり)	・平泳ぎキックと呼吸の習得																																																																		
10	・平泳ぎ25m(コンビネーション)	・平泳ぎの習得																																																																		
9	・呼吸付きバタフライキック25m(板あり)	・バタフライキックの習得																																																																		
8	・バタフライ 25m(コンビネーション)	・バタフライの習得																																																																		
7	・クロール 50m	・泳力の養成																																																																		
6	・背泳ぎ 50m	・スタート(飛込)の習得																																																																		
5	・平泳ぎ 50m	・ターンの習得																																																																		
4	・バタフライ 50m	・標準記録の達成																																																																		
3	・個人メドレー 100m	・ターンの習得																																																																		
2	・個人メドレー 200m ・4種目 100m	・標準記録の達成 ・泳力と技術の向上 ・標準記録の達成																																																																		
25	小学生水泳I	月	15:45～16:50	小学生20～7級	80名	4回	1,840円																																																													
26	小学生水泳II	月	16:45～17:50	小学生20～7級	80名	4回	1,840円																																																													
27	小中学生水泳	月	17:45～18:50	小中学生17～1級	80名	4回	1,840円																																																													
28	小学生水泳A	火	8:45～ 9:50	小学生20～15級	20名	4回	1,840円																																																													
29	小学生水泳II	火	16:45～17:50	小学生20～7級	80名	4回	1,840円																																																													
30	小中学生水泳	火	17:45～18:50	小中学生17～1級	80名	4回	1,840円																																																													
31	小学生水泳A	水	8:45～ 9:50	小学生20～15級	20名	4回	1,840円																																																													
32	小学生水泳I	水	15:45～16:50	小学生20～13級	40名	4回	1,840円																																																													
33	小中学生水泳	水	16:45～17:50	小中学生12～1級	40名	4回	1,840円																																																													
34	小学生水泳A	木	8:45～ 9:50	小学生20～15級	20名	4回	1,840円																																																													
35	小学生水泳A	金	8:45～ 9:50	小学生20～15級	20名	4回	1,840円																																																													
36	小学生水泳I	金	15:45～16:50	小学生20～7級	80名	4回	1,840円																																																													
37	小学生水泳II	金	16:45～17:50	小学生20～7級	80名	4回	1,840円																																																													
38	小中学生水泳	金	17:45～18:50	小中学生17～1級	80名	4回	1,840円																																																													
39	小学生水泳A	土	8:45～ 9:50	小学生20～ 17級	20名	4回	1,840円																																																													
40	小学生水泳I	土	11:45～12:50	小学生20～19級と14～11級	40名	4回	1,840円																																																													
41	小学生水泳II	土	12:45～13:50	小学生18～17級と10～7級	40名	4回	1,840円																																																													
42	小中学生水泳	土	13:45～14:50	小中学生16～15級と6～1級	40名	4回	1,840円																																																													
43		月	9:55～10:50		45名	4回	2,200円																																																													
44		月	12:55～13:50		45名	4回	2,200円																																																													
45		月	18:55～19:50		45名	4回	2,200円																																																													
46		火	12:55～13:50	高校生相当以上	45名	4回	2,200円																																																													
47	一般水泳	火	18:55～19:50	水泳初心者 ～25m以上泳げる方	45名	4回	2,200円																																																													
48	(初・中級)	水	9:55～10:50		45名	4回	2,200円																																																													
49		金	9:55～10:50		45名	4回	2,200円																																																													
50		金	12:55～13:50		45名	4回	2,200円																																																													
51		土	9:55～10:50		45名	4回	2,200円																																																													
52	一般水泳	月	19:55～20:50	高校生相当以上	45名	4回	2,200円																																																													
53	(中・上級)	火	9:55～10:50	クロール、背泳ぎで 25m以上泳げる方	55名	4回	2,200円	水慣れから4泳法の習得まで、 レベルに合わせて目標を設定します。 泳力レベル別の班に分かれて練習をします。																																																												
54		土	10:55～11:50		45名	4回	2,200円																																																													
55	マスターズ	火	19:55～20:50	高校生相当以上 4泳法50m完泳可能な方	20名	4回	2,200円																																																													
56	フィンスイム	火	19:55～20:50	高校生相当以上	10名	4回	2,200円																																																													
57		金	10:55～11:50	パタ足が出来る方	10名	4回	2,200円																																																													
58	アクアビクス	月	11:00～11:50		50名	4回	2,200円																																																													
59		水	11:00～11:50		50名	4回	2,200円																																																													
60	健康水中	火	10:55～11:50	高校生相当以上	50名	4回	2,200円																																																													
61	ウォーキング	金	18:55～19:50	健康増進や 体力向上が目的の方	50名	4回	2,200円																																																													
62	健康はつらつ	月	12:00～12:50		15名	4回	2,400円		水泳技術のレベルアップと、泳力・泳速の向上を目的とします。																																																											
63	水中運動	木	12:00～12:50		15名	4回	2,400円																																																													
64		金	12:00～12:50		15名	4回	2,400円																																																													

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
65	バランスボール&ストレッチA	水	10:00～10:50		20名	5回	2,750円	バランスボールを使って エクササイズを行います。
66	バランスボール&ストレッチB	水	11:00～11:50		20名	5回	2,750円	
67	リラクゼーションストレッチ	木	20:30～21:30		20名	4回	2,200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。
68	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	4回	2,200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。
69	アクティブピラティスB	金	11:00～11:50		30名	4回	2,200円	
70	ウェーブストレッチ	金	10:00～10:50		20名	4回	2,200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。
71	バレエ(一般)	土	20:30～21:30		30名	4回	2,200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ご参加いただけます。
72	熟年リメイク(水)1	水	11:30～12:20	おおむね 65歳以上	25名	4回	2,200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、動きやすい身体を目指します。
73	熟年リメイク(水)2	水	12:45～13:35		25名	4回	2,200円	※室内専用シューズが必要です。
74	親子ふれあい体操A	木	10:00～10:50	1・2歳の子どもと 保護者	20組	4回	2,640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。
75	親子ふれあい体操B	金	10:00～10:50		20組	4回	2,640円	★お子様2人の料金 ¥3,960
76	親子チャレンジ体操A	木	11:00～11:50	2歳～未就学までの 子どもと保護者	20組	4回	3,520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。
77	親子チャレンジ体操B	金	11:00～11:50		20組	4回	3,520円	★お子様2人の料金 ¥5,280
78	ヨチのびA	水	11:30～12:10	1歳半～2歳6ヶ月	15 名	5回	4,950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。
79	ヨチのびB	金	11:30～12:10	2歳7ヶ月～3歳末就園	15 名	4回	3,960円	2歳7ヶ月～3歳末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。
80	幼児年少体操A	木	15:10～16:00	年少	25名	4回	3,200円	
81	幼児年少体操B	金	15:10～16:00		25名	4回	3,200円	
82		月	14:00～14:50		35名	4回	2,200円	
83	幼児体操	水	14:00～14:50		35名	4回	2,200円	
84		土	13:00～13:50	年中・年長	35名	4回	2,200円	
85		土	14:00～14:50		35名	4回	2,200円	
86	幼児トランポリン	月	15:00～15:50		40名	4回	2,640円	トランポリンの基礎から学び、バランス感覚を養います。 初めてでも楽しめる教室です。
87	幼児バレエ	月	15:10～16:00		35名	4回	2,200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。
88	OYAKO ENGLISH	火	14:20～15:10	年少～年長と保護者	20組	5回	4,950円	親子でゲームや運動をしながら楽しく英語を学びます。 カミニ先生担当です。
89	KIDS FITNESS IN ENGLISH	火	15:20～16:10	小学校1年～3年	20名	5回	4,950円	ゲームや運動をしながら楽しく英語を学びます。 カミニ先生担当です。
90	ボールで遊ぼうA	木	10:20～11:10	小学校1年～2年	25名	4回	2,640円	ボール運動をしながらカラダの動きや使い方を自分自身で楽しく学んでいきます。
91	ボールで遊ぼうB	木	11:20～12:10	年中・年長	25名	4回	2,640円	
92	JUDOたいそうA	月	10:20～11:10	小学校1年～2年	20名	4回	3,960円	マレーシア柔道チャンピオン カミニ先生が指導! 柔道の動きで楽しく体操します。
93	JUDOたいそうB	月	11:20～12:10	年中・年長	20名	4回	3,960円	
94	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	30名	4回	3,960円	TOKYO23FCの選手による 直接指導のサッカー教室!!
95	TOKYO23FCフットボールチャレンジB	月	11:20～12:10	年中・年長	30名	4回	3,960円	
96	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)	30名	4回	3,960円	TOKYO23FCの選手による直接指導のサッカー教室!! (サッカー経験あり)
97	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)	30名	4回	3,960円	TOKYO23FCの選手による直接指導のサッカー教室!! (サッカー経験なし)
98	TUBCバスケットボール教室A	水	15:50～16:40	小学校1年～2年	30名	4回	3,960円	TUBC(東京ユナイテッドバスケットボールクラブ) スクール江戸川校!
99	TUBCバスケットボール教室B	水	16:50～17:40	小学校3年～6年	30名	4回	3,960円	
100	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	マット・跳び箱・鉄棒を使用し、運動の基礎を練習します。 夏休みの運動習慣にもなります。
101	Jr器械体操3-6年	水	15:00～15:50	小学校3年～6年	35名	4回	2,640円	
102	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	トランポリンの基礎から学び、バランス感覚を養います。 初めてでも楽しめる教室です。 ※現在、「トランポリン教室」を受講されている方はお申込できません。
103	Jrバドミントン	木	10:00～11:30	小学校3年～6年	80名	4回	2,640円	バドミントンの基礎から学び、楽しく技術の習得を目指し練習しましょう。 初心者でも受講できます。 ※室内専用シューズ・ラケットが必要です
104	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	4回	2,200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。

令和7年度 夏季短期教室募集

往復はがきでもお申込みできます！

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



江戸川区スポーツセンターで開催するスポーツ教室の申し込みができます。参加をご希望の方は、注意事項も確認の上、必要事項を入力してお申し込みください。

[illegible]

[水泳教室の申込はこちら](#) >

**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



水泳教室の申込

[illegible]

2018

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！**

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



水泳教室の申込

この度はお申込みいただきまして誠にありがとうございます。

申し込まれた内容をご案内させていただきます。

なお、申し込んだ内容がご希望と異なる、変更が必要な場合は、お電話によりご入力いただいたメールアドレスに詳しくお知らせいたします。

その際は、お希望の予約希望日付にたく、お電話（03-3475-3012）までご連絡いただけますようお願いいたします。尚、ご予約のキャンセルは、お電話にてお願いいたします。

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-spocen.com

4

参加教室と入力内容を確認後
送ってください。

住所	
性別	☐ 男性 ☐ 女性
Eメールアドレス	例) xxx@gmail.com
Eメールアドレス確認	確認のため再入力してください
パスワード	例) 30200000
パスワード確認	
お姓の姓	
電話番号	例) 0297-00-0000
備考	
個人情報の同意	☐ 同意する

入力内容を確認する

運営会社について | 個人情報保護方針 | 個人情報の取扱いについて | 利用規約

1997



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】5月31日(土)締め切り必着！ 当選落選はがき 6月10日(火)発送予定

85 □□□ - □□□□ (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) □□□ - □□□□	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	85 134-8601 (税込金額) 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 夏季短期教室 申込 募集係 □□□ - □□□□	何も記入しないで ください。
--	---	---	---

【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7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7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は、教室受付及び教室管理以外には使用いたしません。

【改定】泳力基準級

令和7年4月～

級	進級項目	目標・ねらい
20	・バブリング ・顔付け3秒 ・もぐり	・集団行動ができる ・水慣れの習得
19	・ふし浮き3秒 ・水中で目を開けられる	・基礎技術の習得
18	・けのび3m ・背浮き3秒 ・ボビング5m（鼻から）	・基本姿勢と呼吸動作の習得
17	・面キック5m ・呼吸付きキック12.5m（板あり）	・クロールキックの習得 ・呼吸動作の習得
16	・呼吸付きキック7m（板なし） ・背面キック5m	・呼吸動作とクロールキックの上達 ・背泳ぎキックの習得
15	・ノーブルクロール7m ・板キック12.5m	・クロールストロークの習得 ・クロールキックの上達
14	・クロール12.5m（呼吸付き） ・ボビング12.5m（大プール）	・クロール呼吸の習得 ・大プールの水深への順応
13	・クロール25m（左右呼吸）	・クロールの習得と泳力の養成
12	・背面キック25m	・背泳ぎキックの上達
11	・背泳ぎ25m（コンビネーション）	・背泳ぎの習得
10	・呼吸付き平泳ぎキック25m（板あり）	・平泳ぎキックと呼吸の習得
9	・平泳ぎ25m（コンビネーション）	・平泳ぎの習得
8	・呼吸付きバタフライキック25m（板あり）	・バタフライキックの習得
7	・バタフライ25m（コンビネーション）	・バタフライの習得
6	・クロール50m	・泳力の養成 ・スタート（飛込）の習得 ・ターンの習得 ・標準記録の達成
5	・背泳ぎ50m	
4	・平泳ぎ50m	
3	・バタフライ50m	
2	・個人メドレー100m	・ターンの習得 ・標準記録の達成
1	・個人メドレー200m ・4種目100m	・泳力と技術の向上 ・標準記録の達成