

令和7年度 夏季短期水泳教室【二次】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
2	幼児水泳②	月	10:45～11:50	年少～年長	4回	¥2,400	4名
3	幼児水泳A		13:45～14:50		4回	¥2,400	26名
6	幼児水泳②	火	10:45～11:50		4回	¥2,400	10名
7	幼児水泳A		13:45～14:50		4回	¥2,400	14名
8	幼児水泳B	水	14:45～15:50		4回	¥2,400	16名
11			14:45～15:50		4回	¥2,400	3名
12	幼児水泳①	木	9:45～10:50		4回	¥2,400	2名
13	幼児水泳②		10:45～11:50		4回	¥2,400	2名
14	幼児水泳A		13:45～14:50		4回	¥2,400	23名
15	幼児水泳B		14:45～15:50		4回	¥2,400	9名
16	幼児水泳①	金	9:45～10:50		4回	¥2,400	6名
17	幼児水泳②		10:45～11:50		4回	¥2,400	14名
18	幼児水泳A		13:45～14:50		4回	¥2,400	22名
19	幼児水泳B		14:45～15:50		4回	¥2,400	21名

小・中学生対象教室（開催期間：2025年7～8月）							
No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料	欠員数
26	小学生水泳Ⅱ	月	16:45～17:50	小学生20～7級	4回	¥1,840	35名
27			17:45～18:50	小中学生17～1級	4回	¥1,840	44名
30	小中学生水泳	火	17:45～18:50	小中学生17～1級	4回	¥1,840	32名
33		水	16:45～17:50	小中学生17～1級	4回	¥1,840	8名
34	小学生水泳A	木	8:45～9:50	小学生20～15級	4回	¥1,840	2名
37	小学生水泳Ⅱ	金	16:45～17:50	小学生20～7級	4回	¥1,840	32名
38	小中学生水泳		17:45～18:50	小中学生17～1級	4回	¥1,840	39名
39	小学生水泳A	土	8:45～9:50	小学生20～17級	4回	¥1,840	3名
42	小中学生水泳		13:45～14:50	小中学生16～15級 6～1級	4回	¥1,840	20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
43	一般水泳 (初・中級)	月	9：55～10：50	高校生相当以上 水泳初心者～ 25m以上泳げる方	4回	¥2,200	16 名
44			12：55～13：50		4回	¥2,200	24 名
45			18：55～19：50		4回	¥2,200	30 名
46		火	12：55～13：50		4回	¥2,200	27 名
47			18：55～19：50		4回	¥2,200	26 名
48		水	9：55～10：50		4回	¥2,200	30 名
49		金	9：55～10：50		4回	¥2,200	41 名
50			12：55～13：50		4回	¥2,200	38 名
51		土	9：55～10：50		4回	¥2,200	13 名
52		一般水泳 (中・上級)	月		19：55～20：50	高校生相当以上 クロール・背泳ぎで 25m以上泳げる方	4回
53	一般水泳 (初・中級)	火	9：55～10：50	高校生相当以上 水泳初心者～ 25m以上泳げる方	4回	¥2,200	9 名
54		土	10：55～11：50		4回	¥2,200	32 名
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	4回	¥2,200	13 名
56	フィンスイム			高校生相当以上 バタ足で泳げる方	4回	¥2,200	4 名
57		金	10：55～11：50	4回	¥2,200	9 名	
58	アクアピクス	月	11：00～11：50	高校生相当以上 健康増進や 体力向上が 目的の方	4回	¥2,200	8 名
59		水	11：00～11：50		4回	¥2,200	23 名
60	健康水中 ウォーキング	火	10：55～11：50		4回	¥2,200	16 名
61		金	18：55～19：50		4回	¥2,200	41 名
62	健康はつらつ 水中体操	月	12：00～12：50		4回	¥2,400	11 名
63		木	12：00～12：50		4回	¥2,400	14 名
64		金	12：00～12：50		4回	¥2,400	11 名

令和7年度 夏季短期体操教室【二次】募集のご案内

幼児対象教室（開催期間：2025年7～8月）							
No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料	欠員数
78	ヨチのびA	水	11:30～12:10	1歳半～ 2歳6か月	5回	¥4,950	3名
79	ヨチのびB	金	11:30～12:10	2歳7か月～ 3歳未就学児	4回	¥3,960	7名
83	幼児体操	水	14:00～14:50	年中・年長	4回	¥2,200	2名
86	幼児トランポリン	月	15:00～15:50		4回	¥2,640	3名
87	幼児バレエ		15:10～16:00		4回	¥2,200	29名
88	OYAKO ENGLISH	火	14:20～15:10	年少～年長と 保護者	5回	¥4,950	15組
91	ボールで遊ぼうB	木	11:20～12:10	年中・年長	4回	¥2,640	7名
93	JUDOたいそうB	月			4回	¥3,960	16名
95	TOKYO23FC フットボールチャレンジB				4回	¥3,960	3名

小・中学生対象教室（開催期間：2025年7～8月）							
No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料	欠員数
89	KIDS FITNESS ENGLISH	火	15:20～16:10	小学1年生～ 3年生	5回	¥4,950	14名
92	JUDOたいそうA	月	10:20～11:10	小学1年生～ 2年生	4回	¥3,960	12名
104	テーマパークジャズダンス	木	16:10～17:00	小学1年生～ 3年生	4回	¥2,200	12名

特別教室（開催期間：2025年7～8月）							
No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料	欠員数
94	TOKYO23FCフットボールチャレンジA	月	10:20～11:10	小学3年生～ 4年生	4回	¥3,960	4名
96	TOKYO23FCフットボールチャレンジC	金	10:20～11:10	小学1年生～ 2年生 (経験あり)	4回	¥3,960	11名
97	TOKYO23FCフットボールチャレンジD	金	11:20～12:10	小学1年生～ 2年生 (経験なし)	4回	¥3,960	7名

親子・一般対象教室（開催期間：2025年7～8月）							
No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料	欠員数
65	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	5回	¥2,750	13名
67	リラクゼーションストレッチ	木	20:30～21:30		4回	¥2,200	7名
70	ウェーブストレッチ	金	10:00～10:50		4回	¥2,200	6名
71	バレエ（一般）	土	20:30～21:30	おおむね 65歳以上	4回	¥2,200	4名
72	熟年リメイク（水）1	水	11:30～12:20		4回	¥2,200	17名
73	熟年リメイク（水）2		12:45～13:35		4回	¥2,200	10名
74	親子ふれあい体操A	木	10:00～10:50	1・2歳の子供と 保護者 ★お子様二人の 料金 ¥3960	4回	¥2,640	13組
75	親子ふれあい体操B	金	10:00～10:50		4回	¥2,640	14組
76	親子チャレンジ体操A	木	11:00～11:50	2歳～未就学 ★お子様二人の 料金¥5280	4回	¥3,520	2組

※対象の年齢は2025年4月1日現在といたします

申込み期間：6月17日（火）～6月26日（木）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ください！

※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。

※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2025年4月1日現在といたします。



【はがき・オンライン】6月26日(木)締め切り必着！ 当選落選はがき 7月8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 (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 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	・ノーブレクロール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