

江戸川区 スポーツ センター

SUSTAINABLE GOALS



令和7年度 第2期 教室案内

CALENDAR 令和7年度 第2期教室 開催日程

■ 教室開催日：水泳（9～12月）
■ 教室開催日：体操（9～12月）
■ 教室開催日：Jr（10～3月）

10 October
SUN MON TUE WED THU FRI SAT
1 2 3 4

5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31

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

11 November
SUN MON TUE WED THU FRI SAT
1

2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29
30

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

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

12 December
SUN MON TUE WED THU FRI SAT
1 2 3 4 5 6

7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30 31

3 March
SUN MON TUE WED THU FRI SAT
1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 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が往復はがきで

申込期間 7月1日（火）～7月13日（日）※往復ハガキ必着
当選選通知予定 7月25日（金）
入金期間 7月25日（金）～8月7日（木）
※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。】

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



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。

LINE 公式アカウント
うれしい情報をLINEでお届け！



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の保護に関する法令、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ます。②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。③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。④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。⑤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	親子水泳	木	9:45～10:50	2歳6か月～未就学児(障がい児可)と保護者 *常時オムツを使用していない方が受講可能です。	20組	17回	11,220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組	17回	11,220円	
3	プレ幼児水泳	火	10:45～11:50	2歳6か月～未就学児 *常時オムツを使用していない方が受講可能です。	15名	15回	9,000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。 ※最少開講人数に満たない際は、教室開催を行わない場合がありますので、予めご承知ください。
4		水	9:45～11:50		15名	17回	10,200円	
5		水	10:45～11:50		15名	17回	10,200円	
6	幼児水泳 A	月	14:15～15:10	年少～年長 *常時オムツを使用していない方が受講可能です。	50名	13回	7,800円	【改定】泳力基準級 令和7年4月～
7		火	14:15～15:10		50名	15回	9,000円	
8		金	14:15～15:10		50名	16回	9,600円	
9	幼児水泳 B	土	10:50～11:45	年少～年長 *常時オムツを使用していない方が受講可能です。	20名	16回	9,600円	級
10		月	15:00～15:55		50名	13回	7,800円	
11		火	15:00～15:55		50名	15回	9,000円	
12	幼児水泳 C	水	15:00～15:55	年少～年長 *常時オムツを使用していない方が受講可能です。	20名	16回	9,600円	進級項目
13		木	15:00～15:55		50名	16回	9,600円	
14		金	15:00～15:55		50名	16回	9,600円	
15	幼児水泳 D	土	11:50～12:45	年少～年長 *常時オムツを使用していない方が受講可能です。	20名	16回	9,600円	目標・ねらい
16		火	15:45～16:40		50名	15回	9,000円	
17		木	15:45～16:40		50名	16回	9,600円	
18	小学生水泳 I	土	12:50～13:45	小学生 20～7級	20名	16回	9,600円	・バブリング ・顔付け3秒 ・もぐり
19		土	13:50～14:45		20名	16回	9,600円	
20		月	15:45～16:50		100名	13回	5,980円	
21	小学生水泳 II	水	15:45～16:50	小学生 20～15級	45名	16回	7,360円	・ふし浮き3秒 ・水中で目を開けられる ・けのび3m ・背浮き3秒 ・بوب핑5m(鼻から) ・面キック5m
22		金	15:45～16:50		100名	16回	7,360円	
23		土	11:45～12:50		45名	16回	7,360円	
24	小学生水泳 III	月	16:45～17:50	小学生 20～7級	100名	13回	5,980円	・呼吸付きキック12.5m(板あり) ・呼吸付きキック7m(板なし) ・背面キック5m ・ノーブレイクロール7m ・板キック12.5m ・クロール12.5m(呼吸付き) ・بوب핑12.5m(大プール) ・クロール25m(左右呼吸)
25		火	16:45～17:50		100名	15回	6,900円	
26		水	16:45～17:50		45名	16回	7,360円	
27	小学生水泳 IV	金	16:45～17:50	小学生 20～7級	100名	16回	7,360円	・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 ・背泳ぎキックの習得 ・クロールキックの上達 ・ノーブレイクロール7m ・板キック12.5m ・クロール12.5m(呼吸付き) ・بوب핑12.5m(大プール) ・クロール25m(左右呼吸)
28		土	12:45～13:50		45名	16回	7,360円	
29		月	17:45～18:50		80名	13回	5,980円	
30	小・中学生水泳	火	17:45～18:50	小・中学生 17～1級	80名	15回	6,900円	・背泳ぎ25m ・呼吸付き平泳ぎキック25m(板あり) ・平泳ぎ25m(コンビネーション) ・呼吸付きバタフライキック25m(板あり) ・バタフライ 25m(コンビネーション) ・クロール 50m ・背泳ぎ 50m ・平泳ぎ 50m ・バタフライ 50m
31		水	17:45～18:50		45名	16回	7,360円	
32		金	17:45～18:50		80名	16回	7,360円	
33	小学生水泳 V	土	13:45～14:50	小・中学生 16～15級と6～1級	45名	16回	7,360円	・標準記録の達成 ・タンの習得 ・個人メドレー100m ・個人メドレー200m ・4種目100m
34		月	9:55～10:50		45名	13回	7,150円	
35		月	12:55～13:50		45名	13回	7,150円	
36	小学生水泳 VI	月	18:55～19:50	小学生 20～7級	45名	13回	7,150円	改定したスポーツセンター泳力基準級に則り練習をします。 スポーツセンターのワッペンをお持ちの方も、改定後の級をご参照いただき、泳力に該当する級をご確認の上でお申込みください。 ご判断が難しい場合は、改定前より1つ下の級としてご認議をお願いいたします。 例:改定前16級 ⇒ 改定後17級
37		火	12:55～13:50		45名	13回	7,150円	
38		火	18:55～19:50		45名	15回	8,250円	
39	一般水泳(初・中級)	水	9:55～10:50	高校生相当以上 水泳初心者から 4泳法の習得を目指す方まで	45名	17回	9,350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。
40		金	12:55～13:50		45名	17回	9,350円	
41		土	10:55～11:50		45名	17回	9,350円	
42	一般水泳(初級)	土	18:55～19:50	高校生相当以上	15名	16回	8,800円	平泳ぎ・バタフライの完成から4泳法の泳力向上を目的とします。 泳力レベル別の班に分かれて練習をします。
43	一般水泳(中・上級)	月	19:55～20:50	高校生相当以上	45名	13回	7,150円	
44	一般水泳(中級)	火	9:55～10:50	クロールと背泳ぎで25mを完泳可能な方	55名	15回	8,250円	
45	一般水泳(中級)	金	18:55～19:50	高校生相当以上	30名	17回	9,350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。 フィン・シュノーケルを使用し、ダイビングの基礎習得を目的とします。
46	マスターズ	火	19:55～20:50	高校生相当以上	20名	15回	8,250円	
47	フィンスイム	火	19:55～20:50	高校生相当以上	10名	15回	8,250円	
48	アクアビクス	月	11:00～11:50	水中で音楽に合わせて全身を動かすエクササイズで、体力向上を目的とします。	50名	13回	7,150円	水泳教室の再開にあたっては、泳力の変化も想定されますので、改めて泳力の確認と級の判定をさせていただきます。 以前の級判定より上下する場合がございますので、あらかじめご了承ください。 スポーツセンターの水泳教室に初めてご参加の方も、内容欄の【改定】泳力基準級をご参照いただき、泳力に該当する級をご確認の上でお申込みください。 ※お申込み時の申告級と実際の泳力について、差異が大きい場合には、受講をお断りすることがございますのでご注意ください。 ご不明な点等ございましたら、お申し込みの前にお問い合わせください。
49		水	11:00～11:50		50名	17回	9,350円	
50	健康水中ウォーキング	火	10:55～11:50	高校生相当以上 健康維持・増進や 体力の向上が目的の方	50名	15回	8,250円	水中での歩行を中心とした運動で、健康増進を目的とします。
51		金	18:55～19:50		50名	17回	9,350円	
52		月	12:00～12:50		15名	13回	7,800円	
53	健康はつらつ水中運動	木	12:00～12:50	小プールにて実施し、水の特性を活かしたやさしい運動で、健康維持を目的とします。	15名	17回	10,200円	小プールにて実施し、水の特性を活かしたやさしい運動で、健康維持を目的とします。
54		金	12:00～12:50		15名	17回	10,200円	

水泳教室について、初めてご参加の方にはもちろんのこと、久しぶりの方にも十分に配慮いたしますので、安心してお申し込みください。

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
55	ヨチのび A	月	11:30～12:10	1歳半～2歳6ヶ月	10名	13回	12,870円	満1歳半～2歳6ヶ月のお子様を対象とした幼児体操です。 脳の発達を促進させ、運動神経を育みます。
56		水	11:30～12:10		10名	17回	16,830円	
57		金	11:30～12:10		10名	17回	16,830円	
58	ヨチのび B	木	11:30～12:10	2歳7ヶ月～2歳11ヶ月(未就園)	15名	17回	16,830円	2歳7ヶ月～2歳11ヶ月の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を目的としています。
59		月	15:00～15:50		35名	13回	7,150円	
60		火	15:10～16:00		35名	15回	8,250円	
61	幼児体操	水	15:10～16:00	年中・年長	50名	16回	8,800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		土	13:00～13:50		35名	17回	9,350円	
63		土	14:00～14:50		35名	17回	9,350円	
64	幼児トランポリン	水	14:10～15:00	年少・年中	50名	16回	8,800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。
65		木	15:00～15:50		35名	17回	9,350円	
66		金	15:10～16:00		35名	17回	9,350円	
67	幼児バレエ	月	15:00～15:50	年中・年長	40名	13回	8,580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。 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。 ※料金はボンボン代を含みます
68	幼児チアダンス	月	15:10～16:00	年中・年長	35名	13回	7,150円	
69	幼児チアダンス	木	16:15～17:05	年中・年長	35名	17回	10,450円	

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
70	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	17回	11,220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。 お子様 2人 木曜日16,830円 / 金曜日16,830円
71	親子ふれあい体操B	金	10:00～10:50	2歳～未就園園のお子様とその保護者	20組	17回	11,220円	
72	親子チャレンジ体操A	木	11:00～11:50	2歳～未就園園のお子様とその保護者	20組	17回	14,960円	
73	親子チャレンジ体操B	金	11:00～11:50	2歳～未就園園のお子様とその保護者	20組	17回	14,960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。 お子様 2人 木曜日22,400円 / 金曜日22,400円
74	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	17回	9,350円	
75	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	17回	9,350円	
76	やさしいパーシクヨガ	水	14:20～15:10	高校生相当以上	25名	17回	9,350円	初心者はもちろん、シニアの方や体力に自信のない方も安心して参加できます。 やさしいヨガで心と体をリフレッシュします。 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。 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。 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。江戸川区卓球連盟に登録されている方は参加できません。※室内専用シューズ・ラケットが必要で す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、心身の深いリラククス効果を生み出します。
77	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	17回	9,350円	
78	初心者バドミントン	木	10:00～11:30	高校生相当以上	120名	16回	8,800円	
79	初心者卓球	金	10:00～11:30	高校生相当以上	60名	14回	7,700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。
80	ウェーブストレッチ	金	10:00～10:50	高校生相当以上	20名	17回	9,350円	
81	アクティブピラティスA	金	9:30～10:20	高校生相当以上	30名	15回	8,250円	
82	アクティブピラティスB	金	10:35～11:25	高校生相当以上	30名	15回	8,250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。
83	アクティブピラティスC	金	11:40～12:30	高校生相当以上	30名	15回	8,250円	
84	バレエ(一般)	土	20:30～21:30	高校生相当以上	30名	17回	9,350円	
85	熟年リメイク体操 月1	月	10:00～10:50	65歳以上	25名	13回	7,150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。 *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	13回	7,150円	
87	熟年リメイク体操 水1	水	11:30～12:20		25名	16回	8,800円	
88	熟年リメイク体操 水2	水	12:45～13:35		25名	16回	8,800円	

No.	特別教室	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
89	TOKYO23FCフットボールチャレンジA	火	15:50～16:40	小学校1年～2年	30名	14回	13,860円	TOKYO23FCの選手による直接指導のサッカー教室!! 教室期間 9/2～12/23
90	TOKYO23FCフットボールチャレンジB	火	16:50～17:40	小学校3年～4年	30名	14回	13,860円	
91	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	16回	15,840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!! 教室期間 9/3～12/24
92	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	16回	15,840円	

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
93	Jr.器械体操 A	月	16:00～16:50	小1～小2	30名	20回	13,200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。
94	Jr.器械体操 B	月	16:55～17:45	小3～中3	30名	20回	13,200円	
95	レベルアップ器械体操 A	火	16:30～18:00	小1～中3	20名	24回	23,760円	体幹・腕支持・柔軟性・跳躍力等の向上を目指し、運動強度、 難易度が高めのクラスです。やや難しい技にもチャレンジします。
96	レベルアップ器械体操 B	水	16:00～17:30		20名	23回	22,770円	
97	Jr.トランポリン A	月	16:00～16:50	小1～小2	40名	20回	13,200円	空中感覚を養いながら、連続技に挑戦していきます。トランポリンの 基礎からはじめ、レベルに応じた技の練習を行います。
98	Jr.トランポリン B	月	16:55～17:45	小3～中3	40名	20回	13,200円	
99	Jr.バレエ A	月	16:20～17:10	小1～小2	40名	20回	9,200円	音楽に合わせて美しい表現力を踊りの中で身に着けます。 基本姿勢・基本動作から練習していきます。
100	Jr.バレエ B	月	17:20～18:10	小3～中3	40名	20回	9,200円	
101	Jr.チアダンス A	水	16:20～17:10	小1～小2	40名	23回	11,900円	キラキラのボンボンを使って流行りの楽曲に合わせてダンスをします。 チームワークも身に付きます。ダンスが初めてのお子様でも大丈夫です。 *ボンボン代含む
102	Jr.チアダンス B	水	17:20～18:10	小3～中3	40名	23回	11,900円	
103	Jr.HIPHOP A	金	16:20～17:10	小1～小2	50名	24回	11,040円	HIPHOPの基本から練習し、音楽に合わせて楽しく踊ります。 ダンスが初めてのお子様でも大丈夫です。 *室内専用シューズが必要です
104	Jr.HIPHOP B	金	17:20～18:10	小3～中3	50名	24回	11,040円	
105	レベルアップHIPHOP	木	17:20～18:10	小3～中3	20名	25回	19,250円	ダンス技術のレベルアップを目指します。難易度は高めのクラスです。
106	Jr.新体操 A	土	15:00～15:50	小1～小2	40名	25回	11,500円	リボンやボールなどの手具を使用しながら、身体を使っての表現力、チーム ワークも身に付けていきます。柔軟や筋力トレーニングも行います。
107	Jr.新体操 B	土	15:55～16:45	小3～中3	40名	25回	11,500円	
108	レベルアップ新体操	土	16:50～18:10	小1～中3	20名	25回	19,250円	新体操技術のレベルアップを目指します。難易度は高めのクラスです。
109	Jr.卓球 A	金	16:00～16:50	小1～小2	20名	24回	15,840円	卓球の基礎から練習していきます。楽しくわかりやすく練習してい きますので、卓球が初めてのお子様でも大丈夫です。 *室内専用シューズが必要です
110	Jr.卓球 B	金	17:00～17:50	小3～中3	20名	24回	15,840円	

令和7年度 第2期定期制教室募集

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



注意事項をよく
確認して、
水泳・体操を
選択してください。

3 参加者情報を入力



★教室名★を
選択してから
情報を入力。
年齢の対象外に
注意してください。

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・
当落メールが配信されます。



メール受信不可の
場合は別アドレスを
お試しください。

ドメイン
@edogawa-spocen.com

4 参加教室と入力内容を
確認してください。



水泳教室は
必ず泳力を選択！
「幼児・小中学生
以外」の項目も
あります。

健康はつらつ水中運動、熟年リメイク体操は
直接2F総合受付にてお申し込みください。

東京都江戸川区西葛西4-2-20
☎ 03-3675-3811

【はがき・オンライン】7月13日(日)締め切り必着！ 当選落選はがき 7月25日(金)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	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 令和7年度 第2期定期制教室 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、1教室申込可能です。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、1教室となります。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9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、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

Swimming Skill Level Standards [Revised]

From April 2025

LVL	ADVANCEMENT CRITERIA	GOALS & OBJECTIVES
20	- Bubbling - Face in water for 3 seconds - Submerging underwater	- Ability to participate in group activities - Basic water adaptation
19	- Front float for 3 seconds - Open eyes underwater	Acquisition of fundamental skills
18	- Streamline push off & glide for 3 meters - Back float for 3 seconds - Bobbing for 5m (exhaling through the nose)	Mastery of basic body position & breathing techniques
17	- Streamline kick for 5m - Kicking & breathing 12.5m (with kickboard)	- Mastery of freestyle kick - Acquisition of breathing technique (face in water)
16	- Kicking & breathing, 7m (without kickboard) - Backstroke kick for 5m	- Improvement in breathing technique & freestyle kick - Acquisition of backstroke kick
15	- Freestyle without breathing, 7m - Freestyle kick, 12.5m (with kickboard)	- Acquisition of freestyle stroke (face in water) - Improvement of freestyle kick (face out of water)
14	- Freestyle with breathing, 12.5m - Bobbing for 12.5m (in the main pool)	- Mastery of freestyle breathing - Adaptation to deep water in the main pool
13	Freestyle with bilateral breathing, 25m	Development of freestyle & overall swimming ability
12	Backstroke kick, 25m	Improvement in backstroke kick
11	Backstroke (full stroke), 25m	Mastery of backstroke, stroke & kick combination
10	Breaststroke kicking & breathing, 25m (with kickboard)	Mastery of breaststroke kick & breathing
9	Breaststroke (full stroke), 25m	Mastery of breaststroke, stroke & kick combination
8	Butterfly kicking & breathing, 25m (with kickboard)	Mastery of butterfly kick
7	Butterfly (full stroke), 25m	Mastery of butterfly stroke & kick combination
6	Freestyle, 50m	Enhancement of swimming endurance
5	Backstroke, 50m	Acquisition of start (dive) technique
4	Breaststroke, 50m	Acquisition of start (turn) technique
3	Butterfly, 50m	Acquisition of time trial
2	Individual Medley, 100m	- Acquisition of turn technique - Acquisition of time trial
1	- Individual Medley, 200m - All Four Strokes, 100m (25m each)	- Improvement in swimming endurance & technique - Acquisition of time trial