

江戸川区 スポーツ センター

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



令和7年度 第3期 教室案内

CALENDAR 令和7年度 第3期教室 開催日程

■ 教室開催日:水泳 (1~3月) ■ 教室開催日:体操 (1~3月)

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

★1/23(金) 一部の教室(アクティブピラティス・ウェーブストレッチ・親子ふれあい&チャレンジ体操)開催なし
★1/30(金) 一部の教室(初心者卓球・アクティブピラティス)開催なし

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 11月1日(土)~11月14日(金) ※往復ハガキ必着
当選落選通知予定 11月25日(火)
入金期間 11月25日(火)~12月8日(月)

※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
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(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



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!



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 第3期 定期制教室 (開催期間:2026年1月～3月)

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容	
1	親子水泳	火	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。	各20組	13回	8,580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		木	9:45～10:50			12回	7,920円		
3		土	9:45～10:50			12回	7,920円		
4	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。	各15名	13回	7,800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。 ※最少開講人数に達しない場合は、教室開催を行わない場合がありますので、予めご承諾ください。	
5	プレ幼児水泳①	水	9:45～10:50			10回	6,000円		
6	プレ幼児水泳②	水	10:45～11:50			10回	6,000円		
7	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。	各50名	11回	6,600円	スポーツセンターの泳力基準級に則り、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級制としております。 初回の参加時にコーチが泳力の確認と級の判定をし、級別に分かれて練習を開始します。	
8		火	14:15～15:10			13回	7,800円		
9		金	14:15～15:10			11回	6,600円		
10	幼児水泳 B	月	15:00～15:55	年少～年長	各50名	11回	6,600円	[改定]泳力基準級 令和7年4月～	
11		火	15:00～15:55			13回	7,800円		
12		水	15:00～15:55			20名	6,000円		
13	幼児水泳 C	木	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。	各50名	12回	7,200円	基本姿勢と呼吸動作の習得	
14		金	15:00～15:55			11回	6,600円		
15		火	15:45～16:40			13回	7,800円		
16	幼児水泳 D	木	15:45～16:40	年少～年長	各50名	12回	7,200円	クロールキックの習得	
17		土	9:00～9:55			12回	7,200円		
18		土	10:50～11:45			12回	7,200円		
19	幼児水泳 E	土	11:50～12:45	小学生 20～7級	各20名	12回	7,200円	クロール呼吸の習得	
20	幼児水泳 F	土	12:50～13:45			12回	7,200円		
21	月	15:45～16:50	12回			7,200円			
22	小学生水泳 I	水	15:45～16:50	小学生 20～15級	45名	10回	4,600円	クロールキックの上達	
23	小学生水泳 II	金	15:45～16:50	小学生 20～7級	120名	11回	5,060円		
24		月	16:45～17:50	小学生 20～7級	各120名	11回	5,060円		
25		火	16:45～17:50	小学生 14～7級	45名	10回	4,600円		
26	小学生水泳 III	水	16:45～17:50	小学生 20～7級	120名	11回	5,060円	標準記録の達成	
27		金	16:45～17:50	小学生 20～7級	120名	11回	5,060円		
28		月	17:45～18:50	小・中学生 17～1級	各90名	11回	5,060円		
29	小・中学生水泳	火	17:45～18:50	小・中学生 10～1級	45名	10回	4,600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。	
30		水	17:45～18:50	小・中学生 17～1級	90名	11回	5,060円		
31		金	17:45～18:50	小・中学生 12～1級	45名	12回	5,520円		
32	小学生水泳 IV	土	12:45～13:50	小学生 16～11級	45名	12回	5,520円	※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。	
33	小学生水泳 V	土	13:45～14:50	小学生 20～13級	60名	12回	5,520円		
34	月	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	各45名	11回	6,050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。		
35	一般水泳(初・中級)②	月			12:55～13:50	11回		6,050円	
36	一般水泳(初・中級)③	月			18:55～19:50	11回		6,050円	
37	一般水泳(初・中級)④	火	12:55～13:50	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	各45名	13回	7,150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。	
38	一般水泳(初・中級)⑤	火	18:55～19:50			13回	7,150円		
39	一般水泳(初・中級)⑥	水	9:55～10:50			10回	5,500円		
40	一般水泳(初・中級)	金	12:55～13:50	高校生相当以上 クロールと背泳ぎで25mを 完泳可能な方	各45名	11回	6,050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。	
41		土	10:55～11:50			12回	6,600円		
42		土	18:55～19:50			15名	12回		6,600円
43	一般水泳(初級)	土	18:55～19:50	高校生相当以上 クロールと背泳ぎで25mを 完泳可能な方	各45名	45名	11回	6,050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。
44	一般水泳(中級)	月	19:55～20:50			55名	13回	7,150円	
45	一般水泳(中級)	金	18:55～19:50			30名	11回	6,050円	
46	マスターズ	火	19:55～20:50	高校生相当以上 4泳法で50mを完泳可能な方	20名	13回	7,150円	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。	
47	フィンスイム	火	19:55～20:50	高校生相当以上 バタ足で泳ぐことが可能な方	10名	13回	7,150円		
48	アкваビクス	月	11:00～11:50	高校生相当以上 健康維持・増進や 体力の向上が目的の方	各100名	11回	6,050円		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。
49	健康水中ウォーキング	水	11:00～11:50			10回	5,500円		
50	健康はつつつ水中運動	火	10:55～11:50			13回	7,150円		
51	健康はつつつ水中運動	金	18:55～19:50	高校生相当以上 健康維持・増進や 体力の向上が目的の方	各15名	30名	11回	6,050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。
52		月	12:00～12:50			11回	6,600円		
53		木	12:00～12:50			12回	7,200円		
54	健康はつつつ水中運動	金	12:00～12:50	高校生相当以上 健康維持・増進や 体力の向上が目的の方	各15名	12回	7,200円		
55		金	12:00～12:50			11回	6,600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、安心して申し込みください。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 第3期 定期制教室 (開催期間:2026年1月～3月)

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
56	ヨチのび A	月	11:30～12:10	1歳半～2歳6ヶ月	各10名	11回	10,890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。
57		水	11:30～12:10			10回	9,900円	
58		金	11:30～12:10			11回	10,890円	
59	ヨチのび B	木	11:30～12:10	2歳7ヶ月～3歳 (未就園)	15名	12回	11,880円	2歳7ヶ月～3歳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も目的としています。
60		月	15:00～15:50			11回	6,050円	
61		火	15:10～16:00			13回	7,150円	
62	幼児体操	水	15:10～16:00	年中・年長	40名	10回	5,500円	マット・跳箱・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。
63		土	13:00～13:50			12回	6,600円	
64		土	14:00～14:50			12回	6,600円	
65	幼児トランポリン	水	14:10～15:00	年少・年中	各35名	10回	5,500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。
66		木	15:10～16:00			12回	6,600円	
67		金	15:10～16:00			11回	6,050円	
68	幼児バレエ	月	15:00～15:50	年中・年長	40名	11回	7,260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。
69		月	15:10～16:00			11回	6,050円	
70		木	16:15～17:05			12回	7,700円	
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	各20組	12回	7,920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11,880円 / 金曜日9,900円
72		金	10:00～10:50			10回	6,600円	
73		木	11:00～11:50			12回	10,560円	
74	親子チャレンジ体操B	金	11:00～11:50	2歳・3歳のお子様と その保護者	各20組	10回	8,800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15,840円 / 金曜日13,200円
75		水	10:00～10:50			10回	5,500円	
76		水	11:00～11:50			10回	5,500円	
77	やさしいバーシックヨガ	水	14:20～15:10	高校生相当以上	25名	10回	5,500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。
78		木	20:30～21:30			20名	12回	6,600円
79		木	10:00～11:30			120名	12回	6,600円
80	ウェーブストレッチ	金	10:00～10:50	高校生相当以上	20名	10回	5,500円	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。 卓球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。
81		金	10:00～10:50			9回	4,950円	
82		金	9:30～10:20			9回	4,950円	
83	アクティブピラティスA	金	10:35～11:25	高校生相当以上	各30名	9回	4,950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。
84		金	11:40～12:30			9回	4,950円	
85		土	20:30～21:30			30名	12回	6,600円
86	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。	月1	10:00～10:50	65歳以上	各25名	11回	6,050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、動きやすい身体にリメイク(作り直し)します。 ※室内専用シューズが必要です。
87		月2	11:10～12:00			11回	6,050円	
88		水1	11:30～12:20			10回	5,500円	
89	熟年リメイク体操	水2	12:45～13:35	65歳以上	各25名	10回	5,500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、動きやすい身体にリメイク(作り直し)します。 ※室内専用シューズが必要です。
90		火	15:50～16:40			13回	12,870円	
91		火	16:50～17:40			13回	12,870円	
92	TUBCバスケットボール教室A	水	15:50～16:40	小学校1年～2年	各30名	10回	9,900円	TOKYO23FCの選手による直接指導のサッカー教室!! 教室期間 1/6～3/31
93		水	16:50～17:40			10回	9,900円	
94		木	17:20～18:10			20名	9,240円	



江戸川区

スポーツセンター

申込受付期間 2025年11月1日(土)～11月14日(金)必着

当選落選結果配信 2025年11月25日(火)16時頃予定

令和7年度 第3期定期制教室募集

往復はがきでもお申込みできます！

1 [水泳教室]をお申込みの方はこちら！



お手持ちのスマホの
カメラから二次元コードを
写して、申込フォームへ！



1 [体操教室]をお申込みの方はこちら！



お手持ちのスマホの
カメラから二次元コードを
写して、申込フォームへ！



2 個人情報について「同意して次へ進む」をタップし、生年月日を入力してください。

3 ご希望のクラスを選択し、氏名・ふりがな・性別の入力。「基本情報の入力へ進む」をタップ。

※年齢外・対象外のクラスは選択画面に出てきません。ご了承下さい。

4 代表者氏名(ご本人もしくは保護者のお名前)・住所・ご連絡先を入力してください。

※幼児・小中学生水泳教室受講希望の方は泳力基準級の入力をお願いします。令和6年度以前のワッペンをお持ちで泳力の判断が難しい場合は、1つ下の級をご選択ください。

OK 申し込み完了！当選・落選メール配信日・11月25日(火)16時頃予定をお待ちください。

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】11月14日(金)締め切り必着！ 当選落選はがき 11月24日(月)発送予定

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 85 <small>(税込金額)</small> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <small>□□□ - □□□□</small> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 返信 申込者の </div> <div style="text-align: center;"> <p>・郵便番号</p> <p>・ご住所</p> <p>・ご氏名</p> <p>(教室参加者名)</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <small>□□□ - □□□□</small> </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div>① No.希望教室名</div> <div>② 曜日・時間</div> <div>③ 郵便番号</div> <div>④ 住所</div> <div>⑤ 電話番号</div> <div>⑥ 参加者氏名 (ふりがな)</div> <div>⑦ 生年月日(西暦) 学年・年齢</div> <div>⑧ 性別</div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 85 <small>(税込金額)</small> </div> <div>134-8601</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 往信 東京都江戸川区 西葛西4-2-20 </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 江戸川区 スポーツセンター 令和7年度 第3期定期制教室 申込 募集係 </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <small>□□□ - □□□□</small> </div>	<div style="text-align: center; padding: 20px;"> <p>何も記入しないで ください。</p> </div>
---	--	---	---

【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8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、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

Swimming Skill Level Standards [Revised]

From April 2025

LVL	ADVANCEMENT CRITERIA	GOALS & OBJECTIVES
20	<ul style="list-style-type: none"> Bubbling Face in water for 3 seconds Submerging underwater 	<ul style="list-style-type: none"> Ability to participate in group activities Basic water adaptation
19	<ul style="list-style-type: none"> Front float for 3 seconds Open eyes underwater 	<ul style="list-style-type: none"> Acquisition of fundamental skills
18	<ul style="list-style-type: none"> Streamline push off & glide for 3 meters Back float for 3 seconds Bobbing for 5m (exhaling through the nose) 	<ul style="list-style-type: none"> Mastery of basic body position & breathing techniques
17	<ul style="list-style-type: none"> Streamline kick for 5m Kicking & breathing 12.5m (with kickboard) 	<ul style="list-style-type: none"> Mastery of freestyle kick Acquisition of breathing technique (face in water)
16	<ul style="list-style-type: none"> Kicking & breathing, 7m (without kickboard) Backstroke kick for 5m 	<ul style="list-style-type: none"> Improvement in breathing technique & freestyle kick Acquisition of backstroke kick
15	<ul style="list-style-type: none"> Freestyle without breathing, 7m Freestyle kick, 12.5m (with kickboard) 	<ul style="list-style-type: none"> Acquisition of freestyle stroke (face in water) Improvement of freestyle kick (face out of water)
14	<ul style="list-style-type: none"> Freestyle with breathing, 12.5m Bobbing for 12.5m (in the main pool) 	<ul style="list-style-type: none"> Mastery of freestyle breathing Adaptation to deep water in the main pool
13	<ul style="list-style-type: none"> Freestyle with bilateral breathing, 25m 	<ul style="list-style-type: none"> Development of freestyle & overall swimming ability
12	<ul style="list-style-type: none"> Backstroke kick, 25m 	<ul style="list-style-type: none"> Improvement in backstroke kick
11	<ul style="list-style-type: none"> Backstroke (full stroke), 25m 	<ul style="list-style-type: none"> Mastery of backstroke, stroke & kick combination
10	<ul style="list-style-type: none"> Breaststroke kicking & breathing, 25m (with kickboard) 	<ul style="list-style-type: none"> Mastery of breaststroke kick & breathing
9	<ul style="list-style-type: none"> Breaststroke (full stroke), 25m 	<ul style="list-style-type: none"> Mastery of breaststroke, stroke & kick combination
8	<ul style="list-style-type: none"> Butterfly kicking & breathing, 25m (with kickboard) 	<ul style="list-style-type: none"> Mastery of butterfly kick
7	<ul style="list-style-type: none"> Butterfly (full stroke), 25m 	<ul style="list-style-type: none"> Mastery of butterfly stroke & kick combination
6	<ul style="list-style-type: none"> Freestyle, 50m 	<ul style="list-style-type: none"> Enhancement of swimming endurance
5	<ul style="list-style-type: none"> Backstroke, 50m 	<ul style="list-style-type: none"> Acquisition of start (dive) technique
4	<ul style="list-style-type: none"> Breaststroke, 50m 	<ul style="list-style-type: none"> Acquisition of start (turn) technique
3	<ul style="list-style-type: none"> Butterfly, 50m 	<ul style="list-style-type: none"> Acquisition of time trial
2	<ul style="list-style-type: none"> Individual Medley, 100m 	<ul style="list-style-type: none"> Acquisition of turn technique Acquisition of time trial
1	<ul style="list-style-type: none"> Individual Medley, 200m All Four Strokes, 100m (25m each) 	<ul style="list-style-type: none"> Improvement in swimming endurance & technique Acquisition of time trial