

# 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

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  
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!



## 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
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
18	19	20	21	22	23*	24	25	26	27	28	29	30*	31	29	30	31				

★1/23(金)一部の教室(アクティビラティス・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・アクティビラティス)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・曜日の変更是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

■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、以下との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による漏えい、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供・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		火	9:45~10:50	2歳6か月~未就学児(障がい児可)と保護者	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。
2	親子水泳	木	9:45~10:50	*常時オムツを使用していない方が受講可能です。	各20組	12回	7,920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。
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	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。
5	プレ幼児水泳①	水	9:45~10:50	*常時オムツを使用していない方が受講可能です。	各15名	10回	6,000円	※最小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。
6	プレ幼児水泳②	水	10:45~11:50		10回		6,000円	
7		月	14:15~15:10		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	幼児水泳 A	火	14:15~15:10		各50名	13回	7,800円	
9		金	14:15~15:10		11回		6,600円	
10		月	15:00~15:55		各50名	11回	6,600円	【改定】泳力基準級
11		火	15:00~15:55		13回		7,800円	会員7年4月~
12	幼児水泳 B	水	15:00~15:55		20名	10回	6,000円	
13		木	15:00~15:55	年少~年長	各50名	12回	7,200円	
14		金	15:00~15:55	*常時オムツを使用していない方が受講可能です。	11回		6,600円	
15	幼児水泳 C	火	15:45~16:40		各50名	13回	7,800円	
16		木	15:45~16:40		12回		7,200円	
17	幼児水泳 A	土	9:00~9:55		12回		7,200円	
18	幼児水泳 B	土	10:50~11:45		各20名	12回	7,200円	
19	幼児水泳 C	土	11:50~12:45		12回		7,200円	
20	幼児水泳 D	土	12:50~13:45		12回		7,200円	
21		月	15:45~16:50	小学生 20~7級	120名	11回	5,060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	
23		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	小学生水泳 II	火	16:45~17:50		13回		5,980円	
26		水	16:45~17:50	小学生 14~7級	45名	10回	4,600円	
27		金	16:45~17:50	小学生 20~7級	120名	11回	5,060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。
28		月	17:45~18:50	小・中学生 17~1級	各90名	11回	5,060円	スポーツセンターのツ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。
29	小・中学生 水泳	火	17:45~18:50		13回		5,980円	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識をお願いいたします。
30		水	17:45~18:50	小・中学生 10~1級	45名	10回	4,600円	例:改定前16級 ⇒ 改定後17級
31		金	17:45~18:50	小・中学生 17~1級	90名	11回	5,060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。
32	小・中学生水泳	土	11:45~12:50	小・中学生 12~1級	45名	12回	5,520円	以前の級判定より上位となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。
33	小学生水泳 II	土	12:45~13:50	小学生 16~11級	45名	12回	5,520円	改定した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」泳力基準級をご参考いただき、泳力に該当する級をご確認の上でお申込みください。
34	小学生水泳 I	土	13:45~14:50	小学生 20~13級	60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。
35	一般水泳(初・中級)①	月	9:55~10:50		11回		6,050円	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。
36	一般水泳(初・中級)②	月	12:55~13:50		11回		6,050円	
37	一般水泳(初・中級)③	月	18:55~19:50		11回		6,050円	
38	一般水泳(初・中級)①	火	12:55~13:50	高校生相当以上	各45名	13回	7,150円	
39	一般水泳(初・中級)②	火	18:55~19:50	水泳初心者から	4泳法の習得を目指す方まで	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。
40	一般水泳(初・中級)③	水	9:55~10:50		10回		5,500円	泳力レベル別の班に分かれて練習をします。
41	一般水泳(初・中級)	金	12:55~13:50		11回		6,050円	
42		土	10:55~11:50		12回		6,600円	
43	一般水泳(初級)	土	18:55~19:50		15名	12回	6,600円	
44	一般水泳(中・上級)	月	19:55~20:50	高校生相当以上	45名	11回	6,050円	
45		火	9:55~10:50	クロールと背泳ぎで25mを完泳可能な方	55名	13回	7,150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。
46	一般水泳(中級)	金	18:55~19:50		30名	11回	6,050円	泳力レベル別の班に分かれて練習をします。
47	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	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。
48	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	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。
49	アクアピクス	月	11:00~11:50		11回		6,050円	水中で音楽に合わせ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		水	11:00~11:50		各100名	10回	5,500円	
51	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	13回		7,150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。
52		金	18:55~19:50		30名	11回	6,050円	
53	健康はつらつ水中運動	月	12:00~12:50		11回		6,600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		木	12:00~12:50		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
56		月	11:30~12:10			11回	10,890円	
57	ヨチのび A	水	11:30~12:10	1歳半~2歳6ヶ月	各10名	10回	9,900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。
58		金	11:30~12:10			11回	10,890円	脳の発達を促進させ、運動神経を育みます。
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。
60		月	15:00~15:50		各35名	11回	6,050円	積極性・協調性といった社会性の育成も目的とします。
61		火	15:10~16:00		13回		7,150円	
62		水	15:10~16:00	年中・年長	40名	10回	5,500円	
63	幼児体操	土	13:00~13:50		12回		6,600円	マット・跳箱・鉄棒を使用し、運動の基礎を練習します。
64		木	14:00~14:50		各35名		6,600円	初めてでも参加できます。身体能力の向上に最適です。
65		水	14:10~15:00		11回		5,500円	
66		木	15:10~16:00	年少・年中	12回		6,600円	
67		金	15:10~16:00		11回		6,050円	
68	幼児トランポリン	月	15:00~15:50	年中・年長	40名	11回	7,260円	トランポリンの基礎を学び、バランス感覚を養います。
69	幼児バレエ	月	15:10~16:00	年中・年長	各35名	11回	6,050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。
70	幼児チアダンス	木	16:15~17:05	年中・年長	12回		7,700円	ポンポンを持って、曲に合わせて楽しくダンスを踊ります。
No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
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、ペーパーマッサージ、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。
72	親子ふれあい体操B	金	10:00~10:50		10回		6,600円	お子様2人 木曜日11,880円 / 金曜日9,900円
73	親子チャレンジ体操A	木	11:00~11:50	2歳~3歳のお子様とその保護者	各20組	12回	10,560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。
74	親子チャレンジ体操B	金	11:00~11:50</					

# 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！

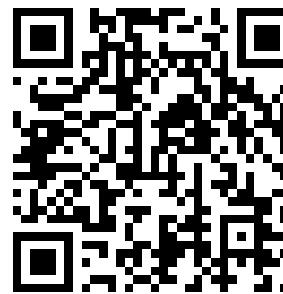
## 1 [水泳教室]をお申込みの方はこちら！



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もお願いします。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

<b>85</b> (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)	<b>No.希望教室名</b> ① 曜日・時間 ② 郵便番号 ③ 住所 ④ 電話番号 ⑤ 参加者氏名 (ふりがな) ⑥ 生年月日(西暦) ⑦ 学年・年齢 ⑧ 性別	<b>85</b> (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 令和7年度 第3期定期制教室 申込 募集係	134-8601  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8年1月1日現在の年齢」となります。
- ・ 妊娠中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
5	・背泳ぎ50m	・スタート（飛込）の習得
4	・平泳ぎ50m	・ターンの習得
3	・バタフライ50m	・標準記録の達成
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"> <li>• Bubbling</li> <li>• Face in water for 3 seconds</li> <li>• Submerging underwater</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ability to participate in group activities</li> <li>• Basic water adaptation</li> </ul>
19	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Front float for 3 seconds</li> <li>• Open eyes underwater</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisition of fundamental skills</li> </ul>
18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Streamline push off &amp; glide for 3 meters</li> <li>• Back float for 3 seconds</li> <li>• Bobbing for 5m (exhaling through the nose)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mastery of basic body position &amp; breathing techniques</li> </ul>
17	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Streamline kick for 5m</li> <li>• Kicking &amp; breathing 12.5m (with kickboard)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mastery of freestyle kick</li> <li>• Acquisition of breathing technique (face in water)</li> </ul>
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kicking &amp; breathing, 7m (without kickboard)</li> <li>• Backstroke kick for 5m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Improvement in breathing technique &amp; freestyle kick</li> <li>• Acquisition of backstroke kick</li> </ul>
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freestyle without breathing, 7m</li> <li>• Freestyle kick, 12.5m (with kickboard)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisition of freestyle stroke (face in water)</li> <li>• Improvement of freestyle kick (face out of water)</li> </ul>
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freestyle with breathing, 12.5m</li> <li>• Bobbing for 12.5m (in the main pool)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mastery of freestyle breathing</li> <li>• Adaptation to deep water in the main pool</li> </ul>
13	• Freestyle with bilateral breathing, 25m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Development of freestyle &amp; overall swimming ability</li> </ul>
12	• Backstroke kick, 25m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Improvement in backstroke kick</li> </ul>
11	• Backstroke (full stroke), 25m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mastery of backstroke, stroke &amp; kick combination</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breaststroke kicking &amp; breathing, 25m (with kickboard)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mastery of breaststroke kick &amp; breathing</li> </ul>
9	• Breaststroke (full stroke), 25m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mastery of breaststroke, stroke &amp; kick combination</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Butterfly kicking &amp; breathing, 25m (with kickboard)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mastery of butterfly kick</li> </ul>
7	• Butterfly (full stroke), 25m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mastery of butterfly stroke &amp; kick combination</li> </ul>
6	• Freestyle, 50m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enhancement of swimming endurance</li> </ul>
5	• Backstroke, 50m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisition of start (dive) technique</li> </ul>
4	• Breaststroke, 50m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisition of start (turn) technique</li> </ul>
3	• Butterfly, 50m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisition of time trial</li> </ul>
2	• Individual Medley, 100m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisition of turn technique</li> <li>• Acquisition of time trial</li> </ul>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individual Medley, 200m</li> <li>• All Four Strokes, 100m (25m each)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Improvement in swimming endurance &amp; technique</li> <li>• Acquisition of time trial</li> </ul>