

令和7年度 第3期定期制水泳教室【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
1	親子水泳	火	9:45～10:50	2歳6か月～ 未就学児と保護者 (随時入場可) ※常時オムツなし お子様のみ受講可	13回	¥8,580 19 組
2		水			12回	¥7,920 19 名
3		土			12回	¥7,920 7 名
4	プレ幼児水泳	火	10:45～11:50	2歳6か月～ 未就学児 ※常時オムツなし お子様のみ受講可	13回	¥7,800 12 名
5		水	9:45～10:50		10回	¥6,000 11 名
6			10:45～11:50		10回	¥6,000 14 名
7	幼児水泳A	月	14:15～15:10	年少～年長 ※常時オムツなし お子様のみ受講可	11回	¥6,600 23 名
8		火			13回	¥7,800 37 名
9		金			11回	¥6,600 32 名
10	幼児水泳B	月	15:00～15:55	年少～年長 ※常時オムツなし お子様のみ受講可	11回	¥6,600 14 名
11		火			13回	¥7,800 11 名
13		木			12回	¥7,200 9 名

小・中学生対象教室						
No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料 欠員数
21	小学生水泳Ⅰ	月	15:45～16:50	小学生20～7級	11回	¥5,060 45 名
22		水		小学生20～15級	10回	¥4,600 7 名
23		金		小学生20～7級	11回	¥5,060 20 名
24	小学生水泳Ⅱ	月	16:45～17:50	小学生20～7級	11回	¥5,060 44 名
25		火			13回	¥5,980 24 名
27		金			11回	¥5,060 32 名
28	小・中学生水泳	月	17:45～18:50	小中学生17級～1級	11回	¥5,060 26 名
29		火		小中学生10～1級	13回	¥5,980 22 名
30		水		小中学生10～1級	10回	¥4,600 10 名
31		金		小中学生17～1級	11回	¥5,060 22 名
32		土	11:45～12:50	小中学生12～1級	12回	¥5,520 7 名
33	小学生水泳Ⅱ	土	12:45～13:50	小中学生16～11級	12回	¥5,520 8 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
35	一般水泳（初・中級）①	月	9：55～10：50	高校生相当以上 水泳初心者～ 4泳法の拾得を 目指す方まで	11回	¥6,050	20 名
36	一般水泳（初・中級）②		12：55～13：50		11回	¥6,050	24 名
37	一般水泳（初・中級）③		18：55～19：50		11回	¥6,050	28 名
38	一般水泳（初・中級）①	火	12：55～13：50	高校生相当以上 水泳初心者～ 4泳法の拾得を 目指す方まで	13回	¥7,150	20 名
39	一般水泳（初・中級）②		18：55～19：50		13回	¥7,150	18 名
40	一般水泳（初・中級）	水	9：55～10：50	高校生相当以上 4泳法で50mを 完泳可能な方	10回	¥5,500	9 名
41	一般水泳（初・中級）	金	12：55～13：50		11回	¥6,050	34 名
43	一般水泳（初級）	土	18：55～19：50		12回	¥6,600	8 名
44	一般水泳（中・上級）	月	19：55～20：50	高校生相当以上 クロールと背泳ぎで 25m完泳可能な方	11回	¥6,050	29 名
45	一般水泳（中・上級）	火	9：55～10：50		13回	¥7,150	3 名
46	一般水泳（中級）	金	18：55～19：50		11回	¥6,050	22 名
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	13回	¥7,150	10 名
49	アクアビクス	月	11：00～11：50	高校生相当以上 健康維持・増進や 体力向上目的の方	11回	¥6,050	46 名
50		水	11：00～11：50		10回	¥5,500	65 名
51	健康水中ウォーキング	火	10：55～11：50		13回	¥7,150	66 名
52		金	18：55～19：50		11回	¥6,050	23 名
53	健康はつらつ水中運動	月	12：00～12：50		11回	¥6,600	7 名
54		木			12回	¥7,200	14 名
55		金			11回	¥6,600	11 名

令和7年度 第3期定期制体操教室【二次】 募集のご案内

幼児対象教室(開催期間:2026年1～3月)

No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料 欠員数
57	ヨ子のびA	水	11:30～12:10	1歳半～ 2歳6か月	10回	¥9,900 7 名
65	幼児体操	水	14:10～15:00	年少・年中	10回	¥5,500 20 名
67		金	15:10～16:00		11回	¥6,050 7 名
68	幼児トランポリン	月	15:00～15:50	年中・年長	11回	¥7,260 21 名
69	幼児バレエ	月	15:10～16:00		11回	¥6,050 22 名
70	幼児チアダンス	木	16:15～17:05		12回	¥7,700 17 名

特別教室(開催期間:2026年1～3月)

No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料 欠員数
91	TOKYO23FCフットボールチャレンジB	火	16:50～17:40	小学3年～4年	13回	¥12,870 15 名
94	レベルアップHIPHOP	木	17:20～18:10	小3～中3	12回	¥9,240 20 名

レベルアップHIPHOP
通いやすい13か月に変更しました!
誰でもOK♪レッツダンス♪

親子・一般対象教室(開催期間:2026年1～3月)

No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料 欠員数
71	親子ふれあい体操A	木	10:00～10:50	1・2歳のお子様とその保護者	12回	¥7920 ※お子様2人 ¥11880 7 組
72	親子ふれあい体操B	金			10回	¥6600 ※お子様2人 ¥9900 8 組
73	親子チャレンジ体操A	木	11:00～11:50	2・3歳のお子様とその保護者	12回	¥10560 ※お子様2人 ¥15840 12 組
74	親子チャレンジ体操B	金			10回	¥8800 ※お子様2人 ¥13200 13 組
75	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	10回	¥5,500 6 名
77	やさしいベシッショガ		14:20～15:10		10回	¥5,500 1 名
78	リラクゼーションストレッチ	木	20:30～21:30		12回	¥6,600 4 名
81	ウェーブストレッチ	金	10:00～10:50		10回	¥5,500 1 名
84	アクティブピラティスC		11:40～12:30		9回	¥4,950 6 名
86	熟年リメイク体操 月1	月	10:00～10:50	65歳以上	11回	¥6,050 23 名
87	熟年リメイク体操 月2		11:10～12:00		11回	¥6,050 19 名
88	熟年リメイク体操 水1	水	11:30～12:20		10回	¥5,500 21 名
89	熟年リメイク体操 水2		12:45～13:35		10回	¥5,500 24 名



申し込み期間: 11月26日(水)～12月5日(金) ハガキ必着!

申し込み方法: 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。

江戸川区

スポーツセンター

申込受付期間 2025年11月26日(水)～12月5日(金)必着

当選落選結果配信 2025年12月16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し込みできます！

1 [水泳教室]をお申し込みの方はこちら！



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]をお申し込みの方はこちら！



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・12月16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】12月5日(金)締め切り必着！ 当選落選はがき 12月16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	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3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