

江戸川区 スポーツ センター

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



令和8年度 第1期 教室案内

令和8年度 第1期教室 開催日程

- 教室開催日: 水泳 (4~7月)
- 教室開催日: 幼児&特別教室体操 (4~7月)
- 教室開催日: Jr体操 (4~9月)
- 教室開催日: 一般&親子教室体操 (4~7月)

4 April							5 May							6 June						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4						1	2		1	2*	3*	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8*	9*	10*	11*	12*	13
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16*	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			24	25	26	27*	28	29	30	28	29	30				
							31													
							★5/16(土)、教室開催なし ★5/27(水)、熟年リメイク体操、幼児体操、TUBC、レベラアップ器械体操はお休み							★6/2(火)、フットボールチャレンジはお休み ★6/3(水)、熟年リメイク体操、幼児体操、TUBC、レベラアップ器械体操はお休み ★6/8(月)~6/12(金)、プール・スポーツルームの工事・法定点検の為お休み ★6/9(火)、6/10(水)、法定点検の為お休み						
7 July							8 August							9 September						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4							1		1	2*	3	4	5	
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
19	20	21	22*	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
							30	31*						★7/22(水)、レベラアップ器械体操はお休み ★8/31(月)、Jr.器械体操、Jr.トランポリンはお休み						

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 1月31日(土)~2月13日(金) ※往復ハガキ必着
 当選落選通知予定 2月25日(水)
 入金期間 2月25日(水)~3月10日(火)
 ※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・曜日の変更はできません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

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 東京アスレチッククラブの「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います。

Tel 03-3675-3811

個人情報の取扱いについて

● 東京アスレチッククラブは、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、滅失または毀損等を防止し、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(3669)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

4
読書

第1期 定期制教室(開催期間:2026年4月～7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	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。	各20組	14回	11,200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。 *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、予めご承知おください。 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すよう。 *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、予めご承知おください。
2		土	9:45～10:50			14回	11,200円	
3	プレ幼児水泳	水	9:45～10:50	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	12回	9,000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。
4		月	14:15～15:10			13回	9,750円	
5	幼児水泳 A	火	14:15～15:10		各50名	13回	9,750円	【改定】泳力基準級 令和7年4月～
6		金	14:15～15:10			14回	10,500円	
7		月	15:00～15:55		各50名	13回	9,750円	級
8		火	15:00～15:55		各50名	13回	9,750円	
9	幼児水泳 B	水	15:00～15:55		20名	12回	9,000円	進級項目
10		木	15:00～15:55	年少～年長 *常時オムツを使用していない方	各50名	14回	10,500円	
11		金	15:00～15:55			14回	10,500円	目標・ねらい
12	幼児水泳 C	火	15:45～16:40		各50名	13回	9,750円	
13		木	15:45～16:40			14回	10,500円	・バブリング ・顔付け3秒 ・もぐり ・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 ・ポビング5m(鼻から) ・面キック5m ・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 ・ノーブルクロール7m ・板キック12.5m ・クロール12.5m(呼吸付き) ・ポビング12.5m(大プール) ・クロール25m(左右呼吸) ・背面キック25m ・背泳ぎ25m(コンビネーション) ・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 ・個人メドレー 100m ・個人メドレー 200m ・4種目 100m
14	幼児水泳 A	土	9:00～9:55			14回	10,500円	・集団行動ができる ・水慣れの習得 ・基礎技術の習得 ・基本姿勢と呼吸動作の習得 ・クロールキックの習得 ・呼吸動作の習得 ・呼吸動作とクロールキックの上達 ・背泳ぎキックの習得 ・クロールストロークの習得 ・クロールキックの上達 ・クロール呼吸の習得 ・大プールの水深への順応 ・クロールの習得と泳力の養成 ・背泳ぎキックの上達 ・背泳ぎの習得 ・平泳ぎキックと呼吸の習得 ・平泳ぎの習得 ・バタフライキックの習得 ・バタフライの習得 ・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 ・ターンの習得 ・標準記録の達成 ・泳力と技術の向上 ・標準記録の達成
15	幼児水泳 B	土	10:50～11:45		各20名	14回	10,500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
16	幼児水泳 C	土	11:50～12:45			14回	10,500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。
17	幼児水泳D	土	12:50～13:45			14回	10,500円	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。
18	小学生水泳Ⅰ	月	15:45～16:50	小学生 20～7級	120名	13回	7,800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。
19		水	15:45～16:50	小学生 20～15級	45名	12回	7,200円	
20		金	15:45～16:50	小学生 20～7級	120名	14回	8,400円	
21	小学生水泳Ⅱ	月	16:45～17:50	小学生 20～7級	各120名	13回	7,800円	
22		火	16:45～17:50	小学生 20～7級	各120名	13回	7,800円	
23		水	16:45～17:50	小学生 14～7級	45名	12回	7,200円	
24		金	16:45～17:50	小学生 20～7級	120名	14回	8,400円	
25	小・中学生水泳	月	17:45～18:50	小・中学生 17～1級	各90名	13回	7,800円	
26		火	17:45～18:50	小・中学生 17～1級	各90名	13回	7,800円	
27		水	17:45～18:50	小・中学生 10～1級	45名	12回	7,200円	
28		金	17:45～18:50	小・中学生 17～1級	90名	14回	8,400円	
29	小・中学生水泳	土	11:45～12:50	小・中学生 12～1級	45名	14回	8,400円	
30	小学生水泳Ⅱ	土	12:45～13:50	小学生 16～13級	45名	14回	8,400円	
31	小学生水泳Ⅰ	土	13:45～14:50	小学生 20～15級	60名	14回	8,400円	
32	一般水泳(初・中級)①	月	9:55～10:50			13回	9,100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。
33	一般水泳(初・中級)②	月	12:55～13:50			13回	9,100円	
34	一般水泳(初・中級)③	月	18:55～19:50			13回	9,100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)①	火	12:55～13:50	高校生相当以上	各45名	13回	9,100円	
36	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	9,100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。
37	一般水泳(初・中級)	水	9:55～10:50			12回	8,400円	
38		金	12:55～13:50			14回	9,800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。
39		土	10:55～11:50			14回	9,800円	
40	一般水泳(初級)	土	18:55～19:50		15名	14回	9,800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。
41	一般水泳(中・上級)	月	19:55～20:50	高校生相当以上	各45名	13回	9,100円	
42		火	9:55～10:50	クロールと背泳ぎで25mを 完泳可能な方		13回	9,100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。
43	一般水泳(中級)	金	18:55～19:50		30名	14回	9,800円	
44	マスターズ①	火	9:55～10:50	高校生相当以上	10名	13回	9,100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。
45	マスターズ②	火	19:55～20:50	4泳法で50mを完泳可能な方	20名	13回	9,100円	
46	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	9,100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。
47	アクアビクス	月	11:00～11:50			13回	9,100円	
48		水	11:00～11:50		各75名	12回	8,400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。
49	健康水中ウォーキング	火	10:55～11:50	高校生相当以上		13回	9,100円	
50		金	18:55～19:50	健康維持・増進や 体力の向上が目的の方	30名	14回	9,800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。
51	健康はつつつ水中運動	月	12:00～12:50			13回	9,100円	
52		木	12:00～12:50		各15名	14回	9,800円	
53		金	12:00～12:50			14回	9,800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。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT

GOALS

4
読書

第1期 定期制教室(開催期間:2026年4月～7月)

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
54	ヨチのび A	月	11:30～12:10	1歳半～2歳6ヶ月	各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。
55		水	11:30～12:10			12回	11,880円	
56		金	11:30～12:10			14回	13,860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も目的としています。
57	ヨチのび B	木	11:30～12:10	2歳7ヶ月～2歳11ヶ月(未就園)	各15名	14回	13,860円	
58		月	15:00～15:50		各35名	14回	9,800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。
59		火	15:10～16:00		各35名	13回	9,100円	
60		水	15:10～16:00	年中・年長	各50名	10回	7,000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。
61	幼児体操	土	13:00～13:50		各35名	14回	9,800円	
62		土	14:00～14:50		各35名	14回	9,800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。
63		木	14:10～15:00		各50名	10回	7,000円	
64		木	15:00～15:50	年少・年中	各35名	14回	9,800円	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
65		金	15:10～16:00		各35名	14回	9,800円	
66	幼児トランポリン	月	15:00～15:50	年中・年長	各40名	14回	11,200円	
67	幼児バレエ	月	15:10～16:00	年中・年長	各35名	13回	9,100円	
68	幼児チアダンス	木	16:10～17:00	年中・年長	各35名	14回	10,900円	

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
69	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		15回	12,000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14,850円/金曜日14,850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19,800円/金曜日19,800円
70	親子ふれあい体操B	金	10:00～10:50		各20組	15回	12,000円	
71	親子チャレンジ体操A	木	11:00～11:50	2歳～未就園の お子様とその保護者		15回	14,850円	バランスボールを使ってエクササイズを行います。
72	親子チャレンジ体操B	金	11:00～11:50			15回	14,850円	
73	バランスボール&ストレッチA	水	10:00～10:50		各20名	12回	8,400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。
74	バランスボール&ストレッチB	水	11:00～11:50		25名	12回	8,400円	
75	やさしいベジシックヨガ	水	14:20～15:10		20名	14回	9,800円	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
76	リラクゼーションストレッチ	木	20:30～21:30		120名	15回	10,500円	
77	初心者バドミントン	木	10:00～11:30	高校生相当以上	60名	15回	10,500円	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。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 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、心身の深いリラクゼーション効果を生み出します。
78	初心者卓球	金	10:00～11:30		20名	15回	10,500円	
79	ウェーブストレッチ	金	10:00～10:50			15回	10,500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	アクティブピラティスA	金	9:30～10:20		各30名	15回	10,500円	
81	アクティブピラティスB	金	10:35～11:25			15回	10,500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。
82	アクティブピラティスC	金	11:40～12:30			14回	9,800円	
83	バレエ(一般)	土	20:30～21:30			14回	9,800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。
84	熟年リメイク体操 月1	月	10:00～10:50		各25名	14回	9,800円	
85	熟年リメイク体操 月2	月	11:10～12:00	65歳以上		14回	9,800円	
86	熟年リメイク体操 水1	水	11:30～12:20			10回	7,000円	
87	熟年リメイク体操 水2	水	12:45～13:35			10回	7,000円	

No.	特別教室	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
88	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		12回	11,880円	TOKYO23FCの選手による直接指導のサッカー教室!! 教室期間 4/7～7/14
89	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	各30名	12回	11,880円	
90	TUBCバスケットボール教室A	水	15:50～16:40	小学校1年～2年		10回	9,900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」開校! 教室期間 4/8～7/15
91	TUBCバスケットボール教室B	水	16:50～17:40	小学校3年～6年		10回	9,900円	

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT

GOALS

4
読書

第1期 定期制教室(開催期間:2026年4月～9月)

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
92	Jr.器械体操A	月	16:00～16:50	小1～小2	各30名	21回	16,800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。
93	Jr.器械体操B	月	16:55～17:45	小3～中3		21回	16,800円	
94	レベルアップ器械体操A	火	16:30～18:00	小1～中3	各20名	22回	21,780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。
95	レベルアップ器械体操B	水	16:00～17:30			17回	16,830円	
96	Jr.トランポリンA	月	16:00～16:50	小1～小2		21回	16,800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。
97	Jr.トランポリンB	月	16:55～17:45	小3～中3		21回	16,800円	
98	Jr.バレエA	月	16:20～17:10	小1～小2	各40名	21回	12,600円	音楽に合わせて美しい表現力を踊りの中で身に付けます。 基本姿勢・基本動作から練習していきます。
99	Jr.バレエB	月	17:20～18:10	小3～中3		21回	12,600円	
100	Jr.チアダンスA	水	16:20～17:10	小1～小2		21回	13,920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。 ※料金はボンボン代を含みます
101	Jr.チアダンスB	水	17:20～18:10	小3～中3		21回	13,920円	
102	Jr. HIPHOPA	金	16:20～17:10	小1～小2	各50名	23回	13,800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。 ※室内用シューズが必要です
103	Jr. HIPHOPB	金	17:20～18:10	小3～中3		23回	13,800円	
104	Jr.新体操A	土	15:00～15:50	小1～小2	各40名	24回	14,400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。
105	Jr.新体操B	土	15:55～16:45	小3～中3		24回	14,400円	
106	レベルアップ新体操	土	16:50～18:10	小1～中3		24回	21,600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。
107	Jr.卓球A	金	16:00～16:50	小1～小2	各20名	24回	19,200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

江戸川区

スポーツセンター

申込受付期間 2026年1月31日(土)～2月13日(金)必着

当選落選結果配信 2026年2月25日(水)16時頃予定

令和8年度 第1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！

2 ご本人の申し込み(上)か、お子様の申し込み(下)かを選び、
「仮申し込みに進む」をタップ

3 生年月日を入力、ご希望クラスと時間を選択して下さい。
「次に進む」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 メールアドレスを入力し、「メールを送信する」をタップ。

5 返信メールのURLから本申込ページへ。
利用規約を読み、同意にチェック。

6 氏名・住所・電話番号等の基本情報を入力し、
「次へ進む」をタップ。

OK 「登録する」をタップで申込完了！
当選・落選メールをお待ちください。

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。
生年月日を入力して下さい。

3 ご希望のクラスを選択、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。

OK 申し込み完了！当選・落選メールをお待ちください。

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】2月13日(金)締め切り必着！ 当選落選はがき 2月25日(水)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) 往信 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 令和8年度 第1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8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4月2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	- 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