

令和8年度 第1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	木	9:45~10:50	2歳6か月～未就学児の保護者(随分見可)	14回	¥11,200 20組
3	プレ幼児水泳	水	9:45~10:50	2歳6か月～未就学児 ※常時オムツをしないお子様のみ受講可	12回	¥9,000 14名
4	幼児水泳A	月	14:15~15:10	年少～年長 ※常時オムツをしないお子様のみ受講可	13回	¥9,750 42名
5		火			13回	¥9,750 35名
6		金			14回	¥10,500 40名
7	幼児水泳B	月	15:00~15:55	年少～年長 ※常時オムツをしないお子様のみ受講可	13回	¥9,750 17名
8		火			13回	¥9,750 31名
10		木			14回	¥10,500 24名
11	金	14回	¥10,500 13名			
13	幼児水泳C	木	15:45~16:40		14回	¥10,500 10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
32	一般水泳(初・中級)①	月	9:55~10:50	高校生相当以上 水泳初心者から4泳法の習得を目指す方まで	13回	¥9,100 22名
33	一般水泳(初・中級)②		12:55~13:50		13回	¥9,100 26名
34	一般水泳(初・中級)③		18:55~19:50		13回	¥9,100 26名
35	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	13回	¥9,100 25名
36	一般水泳(初・中級)⑤		18:55~19:50		13回	¥9,100 14名
37	一般水泳(初・中級)	水	9:55~10:50		12回	¥8,400 9名
38	一般水泳(初・中級)	金	12:55~13:50		14回	¥9,800 39名
40	一般水泳(初級)	土	18:55~19:50		14回	¥9,800 8名
41	一般水泳(中・上級)	月	19:55~20:50	高校生相当以上 クロールと背泳まで25m完泳可能な方	13回	¥9,100 28名
42	一般水泳(中・上級)	火	9:55~10:50	高校生相当以上 クロールと背泳まで25m完泳可能な方	13回	¥9,100 7名
43	一般水泳(中級)	金	18:55~19:50		14回	¥9,800 17名
45	マスターズ②	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	¥9,100 9名
47	アクアピクス	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	13回	¥9,100 27名
48		水	11:00~11:50		12回	¥8,400 43名
49	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	¥9,100 30名
50		金	18:55~19:50		14回	¥9,800 20名
51	健康はつらつ水中運動	月	12:00~12:50		13回	¥9,100 13名
52	健康はつらつ水中運動	木	12:00~12:50		14回	¥9,800 15名
53	健康はつらつ水中運動	金	12:00~12:50		14回	¥9,800 15名

※水泳教室は常時オムツがとれている方が受講可能です。



令和8年度 第1期定期制水泳教室【二次】 募集のご案内

幼児対象教室(開催期間:2026年4~7月)						
No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料 欠員数
54	ヨチのびA	月	11:30~12:10	1歳半~2歳6か月	13回	¥12,870 8組
55		水			12回	¥11,880 4組
56		金			14回	¥13,860 9組
57	ヨチのびB	木		2歳7か月~2歳11か月(未就学)	14回	¥13,860 10組
58	幼児体操	月	15:00~15:50	年中・年長	14回	¥9,800 1名
59		火	15:10~16:00		13回	¥9,100 11名
60		水	14:10~15:00		10回	¥7,000 5名
63		木	15:00~15:50		14回	¥9,800 7名
64		金	15:10~16:00		14回	¥9,800 10名
65	幼児トランポリン	月	15:00~15:50	年中・年長	14回	¥11,200 25名
66		火	15:10~16:00		13回	¥9,100 29名
67		木	16:10~17:00		14回	¥10,900 20名

親子・一般対象教室(開催期間:2026年4~7月)						
No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料 欠員数
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 2名 ¥14,850 5組
70	親子ふれあい体操B	金	10:00~10:50		15回	¥12,000 2名 ¥14,850 17組
71	親子チャレンジ体操A	木	11:00~11:50	2歳~未就学のお子様とその保護者	15回	¥14,850 2名 ¥19,800 18組
72	親子チャレンジ体操B	金	11:00~11:50		15回	¥14,850 2名 ¥19,800 15組
73	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	12回	¥8,400 8名
75		やさしいベーシックヨガ	水		14:20~15:10	12回
76	リラクゼーションストレッチ	木	20:30~21:30		14回	¥9,800 4名
80	アクティブピラティスA	金	9:30~10:20		15回	¥10,500 5名
82	アクティブピラティスC	金	11:40~12:30		15回	¥10,500 10名
83	バレエ(一般)	土	20:30~21:30		14回	¥9,800 1名
84	熟年リメイク体操 月1	月	10:00~10:50	65歳以上	14回	¥9,800 21名
85	熟年リメイク体操 月2		11:10~12:00		14回	¥9,800 22名
86	熟年リメイク体操 水1	水	11:30~12:20		10回	¥7,000 23名
87	熟年リメイク体操 水2		12:45~13:35		10回	¥7,000 20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
18	小学生水泳Ⅰ	月	15:45~16:50	小学生20~7級	13回	¥7,800 12名
20		金			14回	¥8,400 3名
21	小学生水泳Ⅱ	月	16:45~17:50	小学生14~7級	13回	¥7,800 20名
23		水			12回	¥7,200 19名
25	小・中学生水泳	月	17:45~18:50	小・中学生17~1級	13回	¥7,800 17名
26		火			13回	¥7,800 33名
27		水			12回	¥7,200 19名
28		金			14回	¥8,400 1名
29		土			14回	¥8,400 6名



小・中学生対象教室(開催期間:2026年4~9月)						
No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料 欠員数
96	J r. トランポリンA	月	16:00~16:50	小1~小2	21回	¥16,800 23名
97	J r. トランポリンB		16:55~17:45	小3~中3	21回	¥16,800 8名
98	J r. バレエA		16:20~17:10	小1~小2	21回	¥12,600 29名
99	J r. バレエB		17:20~18:10	小3~中3	21回	¥12,600 17名
100	J r. チアダンスA		16:20~17:10	小1~小2	21回	¥13,920 27名
101	J r. チアダンスB	17:20~18:10	小3~中3	21回	¥13,920 18名	
102	J r. HIPHOPA	金	16:20~17:10	小1~小2	23回	¥13,800 38名
103	J r. HIPHOPB		17:20~18:10	小3~中3	23回	¥13,800 22名
104	J r. 新体操A	土	15:00~15:50	小1~小2	24回	¥14,400 13名
105	J r. 新体操B		15:55~16:45	小3~中3	24回	¥14,400 22名
106	レベルアップ新体操		16:50~18:10	小1~中3	24回	¥21,600 9名
107	J r. 卓球A		16:00~16:50	小1~小2	24回	¥19,200 19名

特別教室(開催期間:2026年4~7月)						
No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料 欠員数
88	TOKYO23FCフットボールチャレンジA	火	15:50~16:40	小学1年生~2年生	12回	¥11,880 3名
89	TOKYO23FCフットボールチャレンジB		16:50~17:40	小学3年生~4年生	12回	¥11,880 17名

※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。

申込み期間: 2月25日(水) ~ 3月10日(火) ハガキ必着!

申込み方法: 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。

令和8年度第2次第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]をお申込みの方は公式HPから！



教室申込はこちら

トップページの画面中部～下部にあるこのバナーから、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

生年月日を入力、ご希望クラスと時間を選択して下さい。

3 「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。

返信メールのURLから本申込ページへ。

5 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】3月10日(火)締め切り必着！ 当選落選はがき 3月22日(日)発送予定

<p>85 (税込金額) 返信</p> <p>申込者の ・郵便番号 ・ご住所 ・ご氏名 (教室参加者名)</p> <p>□□□ - □□□□</p>	<p>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</p>	<p>85 (税込金額) 往信</p> <p>134-8601 東京都江戸川区 西葛西4-2-20</p> <p>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 二次申込 募集係</p> <p>□□□ - □□□□</p>	<p>何も記入しないで ください。</p>
--	---	--	---------------------------

【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、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	<ul style="list-style-type: none"> ・バブリング ・顔付け3秒 ・もぐり 	<ul style="list-style-type: none"> ・集団行動ができる ・水慣れの習得
19	<ul style="list-style-type: none"> ・ふし浮き3秒 ・水中で目を開けられる 	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎技術の習得
18	<ul style="list-style-type: none"> ・けのび3m ・背浮き3秒 ・ポビング5m（鼻から） 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本姿勢と呼吸動作の習得
17	<ul style="list-style-type: none"> ・面キック5m ・呼吸付きキック12.5m（板あり） 	<ul style="list-style-type: none"> ・クロールキックの習得 ・呼吸動作の習得
16	<ul style="list-style-type: none"> ・呼吸付きキック7m（板なし） ・背面キック5m 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・ノーブレクロール7m ・板キック12.5m 	<ul style="list-style-type: none"> ・クロールストロークの習得 ・クロールキックの上達
14	<ul style="list-style-type: none"> ・クロール12.5m（呼吸付き） ・ポビング12.5m（大プール） 	<ul style="list-style-type: none"> ・クロール呼吸の習得 ・大プールの水深への順応
13	<ul style="list-style-type: none"> ・クロール25m（左右呼吸） 	<ul style="list-style-type: none"> ・クロールの習得と泳力の養成
12	<ul style="list-style-type: none"> ・背面キック25m 	<ul style="list-style-type: none"> ・背泳ぎキックの上達
11	<ul style="list-style-type: none"> ・背泳ぎ25m（コンビネーション） 	<ul style="list-style-type: none"> ・背泳ぎの習得
10	<ul style="list-style-type: none"> ・呼吸付き平泳ぎキック25m（板あり） 	<ul style="list-style-type: none"> ・平泳ぎキックと呼吸の習得
9	<ul style="list-style-type: none"> ・平泳ぎ25m（コンビネーション） 	<ul style="list-style-type: none"> ・平泳ぎの習得
8	<ul style="list-style-type: none"> ・呼吸付きバタフライキック25m（板あり） 	<ul style="list-style-type: none"> ・バタフライキックの習得
7	<ul style="list-style-type: none"> ・バタフライ25m（コンビネーション） 	<ul style="list-style-type: none"> ・バタフライの習得
6	<ul style="list-style-type: none"> ・クロール50m 	<ul style="list-style-type: none"> ・泳力の養成
5	<ul style="list-style-type: none"> ・背泳ぎ50m 	<ul style="list-style-type: none"> ・スタート（飛込）の習得
4	<ul style="list-style-type: none"> ・平泳ぎ50m 	<ul style="list-style-type: none"> ・ターンの習得
3	<ul style="list-style-type: none"> ・バタフライ50m 	<ul style="list-style-type: none"> ・標準記録の達成
2	<ul style="list-style-type: none"> ・個人メドレー100m 	<ul style="list-style-type: none"> ・ターンの習得 ・標準記録の達成
1	<ul style="list-style-type: none"> ・個人メドレー200m ・4種目100m 	<ul style="list-style-type: none"> ・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