

令和8年度 夏季短期水泳教室【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
2	幼児水泳②	月	10:50～11:45	年少～年長 ※常時おむつを 履いていない	4回	¥3,000 6 名
3	幼児水泳A		13:50～14:45		4回	¥3,000 21 名
5	幼児水泳①	火	9:50～10:45		4回	¥3,000 9 名
6	幼児水泳②		10:50～11:45		4回	¥3,000 6 名
7	幼児水泳A		13:50～14:45		4回	¥3,000 21 名
8	幼児水泳B		14:50～15:45		4回	¥3,000 6 名
13	幼児水泳②	木	10:50～11:45		4回	¥3,000 15 名
14	幼児水泳A		13:50～14:45		4回	¥3,000 27 名
15	幼児水泳B		14:50～15:45		4回	¥3,000 4 名
16	幼児水泳①		9:50～10:45		4回	¥3,000 4 名
17	幼児水泳②		10:50～11:45		4回	¥3,000 13 名
18	幼児水泳A		13:50～14:45		4回	¥3,000 27 名
19	幼児水泳B		14:50～15:45		4回	¥3,000 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
24	小学生水泳A	月	8:45～9:50	小学生 20～15級	4回	¥2,400 9 名
26	小学生水泳Ⅱ		16:45～17:50	小学生 20～7級	4回	¥2,400 12 名
27	小中学生水泳		17:45～18:50	小・中学生 17～1級	4回	¥2,400 34 名
28	小学生水泳A	火	8:45～9:50	小学生 20～15級	4回	¥2,400 2 名
30	小中学生水泳	火	17:45～18:50	小・中学生 17～1級	4回	¥2,400 39 名
34	小学生水泳A	木	8:45～9:50	小学生 20～15級	4回	¥2,400 12 名
35	小学生水泳A		8:45～9:50		4回	¥2,400 6 名
37	小学生水泳Ⅱ	金	16:45～17:50	小学生 20～7級	4回	¥2,400 15 名
38	小中学生水泳		17:45～18:50	小・中学生 17～1級	4回	¥2,400 7 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
43	一般水泳 (初・中級)	月	9:55～10:50	高校生相当以上 水泳初心者から 4泳法の獲得後 目指す方まで	4回	¥2,800 28 名
44			12:55～13:50		4回	¥2,800 30 名
45			18:55～19:50		4回	¥2,800 28 名
46		火	12:55～13:50		4回	¥2,800 25 名
47			18:55～19:50		4回	¥2,800 12 名
48			9:55～10:50		4回	¥2,800 24 名
49		金	9:55～10:50		4回	¥2,800 36 名
50			12:55～13:50		4回	¥2,800 35 名
52	一般水泳 (中・上級)	月	19:55～20:50		4回	¥2,800 28 名
53	一般水泳 (中・上級)	火	9:55～10:50	高校生相当以上 クロールと背泳ぎで 25m完泳可能な方	4回	¥2,800 11 名
54	一般水泳 (中・上級)	土	9:55～10:50	高校生相当以上 4泳法50m完泳可能 な方	4回	¥2,800 19 名
56	マスターズ②	火	19:55～20:50		4回	¥2,800 12 名
58	フィンスイム	金	10:55～11:50	高校生相当以上 バタ足が出来る方	4回	¥2,800 6 名
59	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	4回	¥2,800 35 名
60	アクアピクス	水	11:00～11:50		4回	¥2,800 41 名
61	健康水中ウォーキング	火	10:55～11:50		4回	¥2,800 26 名
62		金	18:55～19:50		4回	¥2,800 21 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 夏季短期体操教室【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
77	ヨチのびA	水	11:30～12:10	1歳半～ 2歳6ヶ月	5回	¥4,950 2 名
79	幼児体操A	火	15:20～16:10	年少・年中	5回	¥3,500 9 名
82	幼児体操B	月	14:00～14:50	年中・年長	4回	¥2,800 12 名
83		水			4回	¥2,800 2 名
87	幼児バレエ	月	15:10～16:00		5回	¥3,500 22 名

特別教室						
No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料 欠員数
89	KIDS FITNESS IN ENGLISH	火	14:20～15:10	小学校1年 ～3年	5回	¥4,950 2 名
91	ボールで遊ぶB	木	11:20～12:10	年中・年長	4回	¥3,200 2 名
92	小学生JUDOたいそう	月	10:20～11:10	小学校1年 ～3年	5回	¥4,950 3 名
93	親子JUDOたいそう		11:20～12:10	年少～ 小学1年と 保護者	5回	¥4,950 8 組
95	TOKYO23FC フットボールチャレンジB		11:20～12:10	小学1年～2年 (経験アリ)	4回	¥3,960 11 名
96	TOKYO23FC フットボールチャレンジC	金	10:20～11:10	小学1年～2年 (経験ナシ)	5回	¥4,950 12 名
97	TOKYO23FC フットボールチャレンジD		11:20～12:10	年中・年長	5回	¥4,950 4 名
104	テーマパークジャズダンス①	木	16:10～17:00		5回	¥3,500 2 名

親子・一般対象教室						
No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料 欠員数
63	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	5回	¥3,500 12 名
64	バランスボール&ストレッチB	水	11:00～11:50		5回	¥3,500 2 名
65	リラクゼーションストレッチ	木	20:30～21:30		5回	¥3,500 5 名
66	アクティブピラティスA	金	9:30～10:20		5回	¥3,500 7 名
67	アクティブピラティスB	金	10:35～11:25		5回	¥3,500 9 名
68	アクティブピラティスC	金	11:40～12:30		5回	¥3,500 11 名
69	ウェーブストレッチ	金	10:00～10:50		5回	¥3,500 1 名
70	バレエ (一般)	土	20:30～21:30	おおむね 65歳以上	5回	¥3,500 9 名
71	熟年リメイク(水)1	水	11:30～12:20		4回	¥2,800 20 名
72	熟年リメイク(水)2	水	12:45～13:35	1・2歳の子供と 保護者	4回	¥2,800 22 名
73	親子ふれあい体操A	木	10:00～10:50		5回	¥4,000 お子様2人の料 金 ¥4,950 12 組
74	親子ふれあい体操B	金	10:00～10:50	2歳～未就学 までの 子どもと保護者	5回	¥4,000 お子様2人の料 金 ¥4,950 18 組
75	親子チャレンジ体操A	木	11:00～11:50		5回	¥4,950 お子様2人の料 金 ¥6,600 9 組
76	親子チャレンジ体操B	金	11:00～11:50		5回	¥4,950 お子様2人の料 金 ¥6,600 9 組

申込み期間：6月16日（火）～6月29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。

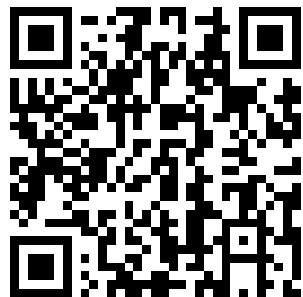
※対象の年齢は2026年7月21日現在といたします。



令和8年度第2次夏季短期定期制教室募集

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・6月13日（土）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】6月29日(月)締め切り必着！ 当選落選はがき 7月6日(月)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8年度 夏季短期制教室 二次募集係 -	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