

江戸川区 スポーツ センター

令和8年度 第2期 教室案内

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



CALENDAR 令和8年度 第2期教室 開催日程



■ 教室開催日: 水泳 (9~12月)
■ 教室開催日: 体操 (9~12月)
■ 教室開催日: Jr (10~3月)

9 September						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

※9/1(火)はサッカー教室休講。※9/2(水)はリメイク、幼児体操、TUBC休講。
※9/25(金)はアクティブピラティス休講。

10 October						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※10/27(火)はサッカー教室休講。
※10/28(水)は幼児体操、TUBC、レベルアップ器械体操B、リメイク休講。
※10/29(木)は初心者バドミントン休講。
※10/30(金)は初心者卓球、アクティブピラティス休講。

11 November						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

※11/2(月)はスポセン祭りの前日準備の為、全教室開催なし。
※11/6(金)は初心者卓球、アクティブピラティス休講。
※11/10(火)は法定点検のため休講。
※11/30(月)は大体育室床補修の為、幼児トランポリン、リメイク、JrトランポリンA・B休講。

12 December						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※12/23(水)~12/26(土)は、水泳、幼児・小中学生の開催なし。
※12/1(火)~12/16(水)は大体育室床補修の為、幼児トランポリン、サッカー教室、TUBC、初心者バドミントン、JrトランポリンA・B、リメイク(月)休講。
(※一部教室は開催場所が変更となりますので、日程表をご確認ください)

1 January						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※2/3(水)はレベルアップ器械体操B休講。

2 February						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

※2/3(水)はレベルアップ器械体操B休講。

3 March						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※3/10(水)は法定点検の為、休講。

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が往復はがきで

申込期間 7月4日(土)~7月17日(金) ※往復ハガキ必着
当選落選通知予定 7月25日(土)
入金期間 7月25日(土)~8月7日(金)
※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(西葛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(三菱電機ビルソリューションズグループ)」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等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: 三菱電機ビルソリューションズグループ 【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



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 第2期 定期制教室 (開催期間:2026年9月~12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	各20組	17回	13,600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。
2		土		*常時オムツを使用していない方		17回	13,600円	*最少開講人数に満たない場合は、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。
3	プレ幼児水泳	水	9:45~10:50	2歳6か月~未就学児	15名	16回	12,000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。
4				*常時オムツを使用していない方				*最少開講人数に満たない場合は、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。
5	幼児水泳A	月	14:15~15:10	年少~年長 *常時オムツを使用していない方	各50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。 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。
6		火			各50名	14回	10,500円	
7		金			各50名	16回	12,000円	
8	幼児水泳B	月	15:00~15:55		20名	15回	11,250円	
9		火			各50名	16回	12,000円	
10		金			各50名	16回	12,000円	
11	幼児水泳C	火	15:45~16:40		各50名	14回	10,500円	
12		木			各50名	16回	12,000円	
13	幼児水泳A	土	9:00~9:55		各20名	16回	12,000円	
14	幼児水泳B	土	10:50~11:45		各20名	16回	12,000円	
15	幼児水泳C	土	11:50~12:45		各20名	16回	12,000円	
16	幼児水泳D	土	12:50~13:45		各20名	16回	12,000円	
17	小学生水泳Ⅰ	月	15:45~16:50	小学生20~7級	120名	12回	7,200円	【改定】泳力基準級 全期7年4月~
18		水		小学生20~15級	45名	15回	9,000円	
19		金		小学生20~7級	120名	16回	9,600円	
20	小学生水泳Ⅱ	月	16:45~17:50	小学生20~7級	各120名	12回	7,200円	
21		火		小学生14~7級	45名	15回	9,000円	
22		金		小学生20~7級	120名	16回	9,600円	
23	小・中学生水泳	月	17:45~18:50	小・中学生17~1級	各90名	12回	7,200円	
24		火		小・中学生12~1級	45名	15回	9,000円	
25		金		小・中学生17~1級	90名	16回	9,600円	
26	小・中学生水泳Ⅱ	土	12:45~13:50	小学生16~13級	各45名	16回	9,600円	
27	小学生水泳Ⅰ	土	13:45~14:50	小学生20~15級	各45名	16回	9,600円	
28	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	各45名	12回	8,400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。
29	一般水泳(初・中級)②	月	12:55~13:50		各45名	12回	8,400円	
30	一般水泳(初・中級)③	月	18:55~19:50		各45名	12回	8,400円	
31	一般水泳(初・中級)④	火	12:55~13:50		各45名	14回	9,800円	
32	一般水泳(初・中級)⑤	火	18:55~19:50		各45名	14回	9,800円	
33	一般水泳(初・中級)⑥	水	9:55~10:50		各45名	16回	11,200円	
34	一般水泳(初・中級)⑦	金	12:55~13:50		各45名	17回	11,900円	
35	一般水泳(初・中級)⑧	土	10:55~11:50		各45名	17回	11,900円	
36	一般水泳(初級)	土	18:55~19:50		15名	17回	11,900円	
37	一般水泳(中・上級)	月	19:55~20:50		各45名	12回	8,400円	
38	一般水泳(中級)	火	9:55~10:50	高校生相当以上 クロールと背泳ぎで25mを 完泳可能な方	30名	17回	11,900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	マスターズ①	火	9:55~10:50	高校生相当以上 4泳法で50mを完泳可能な方	10名	14回	9,800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。
40	マスターズ②	火	19:55~20:50	高校生相当以上 バタ足が出来る方	20名	14回	9,800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。
41	フィンスイム	火	19:55~20:50	高校生相当以上 健康維持・増進や 体力の向上が目的の方	10名	14回	9,800円	水中で音楽に合わせて全身を動かすエクササイズで、体力向上を目的とします。
42	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 体力の向上が目的の方	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。
43		水	11:00~11:50		各75名	16回	11,200円	
44	健康水中ウォーキング	火	10:55~11:50		30名	14回	9,800円	
45		金	18:55~19:50		30名	17回	11,900円	
46		月	12:00~12:50		各15名	12回	8,400円	
47	健康はつらつ水中運動	木	12:00~12:50		各15名	17回	11,900円	
48		金	12:00~12:50		各15名	17回	11,900円	
49								
50								
51								
52								
53								

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、安心して申し込みください。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 第2期 定期制教室 (開催期間:2026年9月~12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			各10名	16回	15,840円	
56		金			各10名	17回	16,830円	
57	ヨチのび B	木		2歳7ヶ月~3歳(未就園)	15名	17回	16,830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。
58		月	15:00~15:50	年中・年長	各35名	13回	9,100円	マット・跳箱・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	14回	9,800円	
60		水			50名	14回	9,800円	
61	幼児体操	土	13:00~13:50		各35名	17回	11,900円	
62		木	14:00~14:50	年少・年中	各35名	17回	11,900円	
63		水	14:10~15:00		50名	14回	9,800円	
64		木	15:00~15:50		各35名	17回	11,900円	
65		金	15:10~16:00		各35名	17回	11,900円	
66	幼児トランポリン	月	15:00~15:50	年中・年長	40名	10回	8,000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。
67	幼児バレエ	月	15:10~16:00	年中・年長	各35名	13回	9,100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。
68	幼児チアダンス	木	16:10~17:00	年中・年長	各35名	17回	13,000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。集団行動も身に付きます。

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	各20組	17回	13,600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。
70	親子ふれあい体操B	金	10:00~10:50		各20組	17回	13,600円	お子様2人 木曜日15,830円/金曜日16,830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	各20組	17回	16,830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。
72	親子チャレンジ体操B	金	11:00~11:50		各20組	17回	16,830円	お子様2人 木曜日22,440円/金曜日22,440円
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	各20名	16回	11,200円	バランスボールを使ってエクササイズを行います。
74	バランスボール&ストレッチB	水	11:00~11:50		各20名	16回	11,200円	呼吸に合わせて無理なく柔軟性や筋力を高め健康的な身体作りを目指します。
75	やさしいベーシックヨガ	水	14:20~15:10		25名	16回	11,200円	はじめての方や運動が久しぶりの方も安心して参加できます。
76	リラクゼーションストレッチ	木	20:30~21:30		20名	17回	11,900円	リラクゼーション・リンパの流れを促します。
77	初心者バドミントン	木	10:00~11:30		120名	14回	9,800円	むくみの予防・改善、疲労回復、睡眠促進を目指します。1日の疲れを解消できる教室です。
78	初心者卓球	金	10:00~11:30		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、バドミントン初心者の方から受講できます。
79	ウェーブストレッチ	金	10:00~10:50		20名	17回	11,900円	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。
80	アクティブピラティスA	金	9:30~10:20		各35名	14回	9,800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。
81	アクティブピラティスB	金	10:35~11:25		各35名	14回	9,800円	江戸川区卓球迎賓館に登録されている方は参加できません。室内専用シューズ・ラケットが必要です。
82	アクティブピラティスC	金	11:40~12:30		各35名	14回	9,800円	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。
83	バレエ(一般)	土	20:30~21:30	65歳以上	30名	17回	11,900円	専用のリングによる心地よいウェービングは、心身の深いリラクゼーション効果を生み出します。
84	熟年リメイク体操 月1	月	10:00~10:50		各25名	13回	9,100円	通常のピラティスよりも少し強度を上げています。
85	熟年リメイク体操 月2	月	11:10~12:00		各25名	13回	9,100円	体幹を鍛えてきれいな身体のラインを作りましょう。
86	熟年リメイク体操 水1	水	11:30~12:20		各25名	11回	7,700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。
87	熟年リメイク体操 水2	水	12:45~13:35		各25名	11回	7,700円	初めての方でも安心して受講出来ます。

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	各30名	9回	8,910円	TOKYO23FCの選手による直接指導のサッカー教室!!
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	9回	8,910円	教室期間 9/8~12/22
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	各30名	11回	10,890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」!
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	各30名	11回	10,890円	教室期間 9/9~12/23

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 第2期 定期制教室 (開催期間:2026年10月~2027年3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	20回	16,000円	マット・とび箱・鉄棒を使用し、運動の基礎を練習します。
93	Jr.器械体操B	月	16:55~17:45	小3~中3	各30名	20回	16,000円	初めてでも参加できます。身体能力の向上に最適です。
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	小1~中3	各20名	22回	21,780円	*壁懸立が自力で出来る方対象
96	Jr.トランポリンA	月	16:00~16:50	小1~小2	各40名	17回	13,600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
97	Jr.トランポリンB	月	16:55~17:45	小3~中3	各40名	17回	13,600円	はじめ、レベルに応じた技の練習を行います。
98	Jr.バレエA	月	16:20~17:10	小1~小2	各40名	20回	12,000円	音楽に合わせて美しい表現力を踊りの中で身に着けます。
99	Jr.バレエB	月	17:20~18:10	小3~中3	各40名	20回	12,000円	基本姿勢・基本動作から練習していきます。
100	Jr.チアダンスA	水	16:20~17:10	小1~小2	各40名	24回	15,720円	キラキラのポンポンを使って流行りの楽曲に合わせてダンスをします。
101	Jr.チアダンスB	水	17:20~18:10	小3~中3	各40名	24回	15,720円	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。
102	Jr. HIPHOPA	金	16:20~17:10	小1~小2	各50名	25回	15,000円	*料金はポンポン代を含みます
103	Jr. HIPHOPB	金	17:20~18:10	小3~中3	各50名	25回	15,000円	HIPHOPの基本から練習し、音楽に合わせて楽しく踊ります。
104	Jr.新体操A	土	15:00~15:50	小1~小2	各40名	25回	15,000円	ダンスが初めてのお子様でも大丈夫です。
105	Jr.新体操B	土	15:55~16:45	小3~中3	各40名	25回	15,000円	*室内専用シューズが必要です
106	レベルアップ新体操	土	16:50~18:10	小1~中3	20名	25回	22,500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。
107	Jr.卓球A	金	16:00~16:50	小1~小2	各20名	25回	20,000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。
108	Jr.卓球B	金	17:00~17:50	小3~中3	各20名	25回	20,000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大丈夫です。*室内専用シューズが必要です

江戸川区

スポーツセンター

申込受付期間 2026年7月4日(土)～7月17日(金)必着

当選落選結果配信 2026年7月25日(土)16時頃予定

令和8年度第二期定期制教室一次募集

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・7月25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】7月17日(金)締め切り必着！ 当選落選はがき 7月24日(金)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 第二期定期制教室 一次募集係 □□□ - □□□□ □□□□ - □□□□	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9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