



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



江戸川区 スポーツ センター

令和8年度 第3期 教室案内

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 往復ハガキに必要な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!



CALENDAR

令和8年度 第3期教室 開催日程

■ 教室開催日:水泳 (1~3月) ■ 教室開催日:体操 (1~3月)

1 January							2 February							3 March						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 元日	2		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11 建国記念日	12	13	7	8	9	10	11 休館日	12	13
10	11 成人の日	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27	21 春分の日	22 振替休日	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28							28	29	30	31			
31	※1/29(金)、ウェーブストレッチ・親子ふれあい・親子チャレンジ・アクティブピラティスはお休み						※2/3(水)、熟年リメイク・幼児体操・TUBCはお休み ※2/19(金)、初心者卓球・アクティブピラティスはお休み													

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 11月1日(日)~11月14日(土) ※往復ハガキ必着
当選落選通知予定 11月25日(水)
入金期間 11月25日(水)~12月8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を確認できない場合、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・曜日の変更はできかねます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

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、滅失またはき損等を防止し、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



No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
1	親子水泳	土	9:45～10:50	2歳6か月～未就学児(障がい児可)と保護者 *無防オムツを使用していない方	20組	12回	9,600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		月				10回	7,500円	
3	幼児水泳A	火	14:15～15:10		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。
4		金				12回	9,000円	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。
5		月			各50名	10回	7,500円	【改定】泳力基準級
6		火				12回	9,000円	令和7年4月～
7	幼児水泳B	水	15:00～15:55		20名	12回	9,000円	級進級項目目標・ねらい
8		木		年少～年長 *常時オムツを使用していない方	各50名	11回	8,250円	20・バブリング ・顔付け3秒 ・もぐり
9		金				12回	9,000円	19・ふし浮き3秒 ・水中で目を開けられる ・けのび3m
10	幼児水泳C	火	15:45～16:40		各50名	12回	9,000円	18・背浮き3秒 ・ポビング5m(鼻から)
11		木				11回	8,250円	17・面キック5m ・呼吸付きキック12.5m(板あり)
12	幼児水泳A		9:00～9:55			12回	9,000円	16・呼吸付きキック7m(板なし)
13	幼児水泳B	土	10:50～11:45		各20名	12回	9,000円	15・背面キック5m ・ノープレクロール7m
14	幼児水泳C		11:50～12:45			12回	9,000円	14・板キック12.5m ・クロール12.5m(呼吸付き)
15	幼児水泳D		12:50～13:45			12回	9,000円	13・クロール25m(左右呼吸)
16		月		小学生20～7級	120名	10回	6,000円	12・背面キック25m
17	小学生水泳I	水	15:45～16:50	小学生20～15級	45名	12回	7,200円	11・背泳ぎ25m(コンビネーション)
18		金		小学生20～7級	120名	12回	7,200円	10・呼吸付き平泳ぎキック25m(板あり)
19		月		小学生20～7級	各120名	10回	6,000円	9・平泳ぎ25m(コンビネーション)
20	小学生水泳II	火	16:45～17:50	小学生14～7級	45名	12回	7,200円	8・呼吸付きバタフライキック25m(板あり)
21		水		小学生20～7級	120名	12回	7,200円	7・バタフライ25m(コンビネーション)
22		金		小・中学生17～1級	各90名	10回	6,000円	6・クロール50m
23	小・中学生水泳	火	17:45～18:50	小・中学生12～1級	45名	12回	7,200円	5・背泳ぎ50m
24		水		小・中学生17～1級	90名	12回	7,200円	4・平泳ぎ50m
25		金		小・中学生12～1級		12回	7,200円	3・バタフライ50m
26	小・中学生水泳		11:45～12:50	小・中学生16～13級	各45名	12回	7,200円	2・個人メドレー100m
27	小学生水泳I	土	12:45～13:50	小学生20～15級		12回	7,200円	1・個人メドレー200m
28	一般水泳(初・中級)①		9:55～10:50			10回	7,000円	4種目100m
29	一般水泳(初・中級)②	月	12:55～13:50			10回	7,000円	
30	一般水泳(初・中級)③		18:55～19:50			10回	7,000円	
31	一般水泳(初・中級)①	火	12:55～13:50	高校生相当以上 水泳初心者から 4泳法の習得を目指す方まで	各45名	12回	8,400円	
32	一般水泳(初・中級)②		18:55～19:50			12回	8,400円	
33	一般水泳(初・中級)③	水	9:55～10:50			12回	8,400円	
34	一般水泳(初・中級)①	金	12:55～13:50			12回	8,400円	
35	一般水泳(初・中級)②	土	10:55～11:50			12回	8,400円	
36	一般水泳(初級)	土	18:55～19:50		15名	12回	8,400円	
37	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を 完泳可能な方	各45名	10回	7,000円	
38	一般水泳(中級)	火	9:55～10:50			12回	8,400円	
39	一般水泳(中級)	金	18:55～19:50		30名	12回	8,400円	
40	マスターズ①		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	12回	8,400円	
41	マスターズ②	火	19:55～20:50		20名	12回	8,400円	
42	フィンスイム		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	12回	8,400円	
43	アクアビクス	月	11:00～11:50			10回	7,000円	
44	健康水中ウォーキング	水	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	
45		火	10:55～11:50			12回	8,400円	
46		金	18:55～19:50		30名	12回	8,400円	

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
49		月				10回	9,900円	
50	ヨチのび A	水	11:30～12:10	1歳半～2歳6ヶ月	各10名	12回	11,880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。
51		金				12回	11,880円	
52	ヨチのび B	木		2歳7ヶ月～3歳(未就園)	15名	11回	10,890円	2歳7ヶ月～3歳(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。
53		月	15:00～15:50		各35名	10回	7,000円	
54		火	15:10～16:00			12回	8,400円	
55		水		年中・年長	50名	11回	7,700円	
56	幼児体操	土	13:00～13:50			12回	8,400円	マット・跳箱・鉄棒を使用し、運動の基礎を練習します。初めてのでも参加できます。身体能力の向上に最適です。
57		土	14:00～14:50			12回	8,400円	
58		水	14:10～15:00		各35名	11回	7,700円	
59		木	15:00～15:50	年少・年中		11回	7,700円	
60		金	15:10～16:00			12回	8,400円	
61	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。
62	幼児パレエ	月	15:10～16:00	年中・年長	各35名	10回	7,000円	パ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	幼児チアダンス	木	16:10～17:00	年中・年長		11回	8,800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。※料金はポンポン代を含みます

No.	教室名	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
64	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	11回	8,800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てていきます。 お子様2人 木曜日10,880円 / 金曜日10,880円
65	親子ふれあい体操B	金	10:00～10:50			11回	8,800円	
66	親子チャレンジ体操A	木	11:00～11:50	2歳・3歳のお子様と その保護者	各20組	11回	10,890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14,520円 / 金曜日14,520円
67	親子チャレンジ体操B	金	11:00～11:50			11回	10,890円	
68	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	バランスボールを使ってエクササイズを行います。
69	バランスボール&ストレッチB		11:00～11:50			12回	8,400円	
70	やさしいベーシックヨガ	水	14:20～15:10		25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。
71	リラクゼーションストレッチ	木	20:30～21:30		20名	11回	7,700円	リラクゼーション・リンパの流れを促します。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。
72	初心者バドミントン	木	10:00～11:30		120名	11回	7,700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。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
73	初心者卓球	金	10:00～11:30	高校生相当以上	60名	11回	7,700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
74	ウェーブストレッチ	金	10:00～10:50		20名	11回	7,700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。専用のリングによる心地良いウェービングは、心身の深いリラックス効果を生み出します。
75	アクティブピラティスA		9:30～10:20			10回	7,000円	
76	アクティブピラティスB	金	10:35～11:25		各30名	10回	7,000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。
77	アクティブピラティスC		11:40～12:30			10回	7,000円	
78	パレエ(一般)	土	20:30～21:30		30名	12回	8,400円	アットホームなレッスンでパ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。
79	熟年リメイク体操 月1	月	10:00～10:50			10回	7,000円	
80	熟年リメイク体操 月2	月	11:10～12:00	65歳以上	各25名	10回	7,000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、動きやすい身体にリメイク(作り直し)します。 ※室内専用シューズが必要です。
81	熟年リメイク体操 水1	水	11:30～12:20			11回	7,700円	
82	熟年リメイク体操 水2		12:45～13:35			11回	7,700円	

No.	特別教室	曜日	時間	対象	定員	回数	受講料	内容
83	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!! 対象年齢拡大!
84	TOKYO23FCフットボールチャレンジB		16:50～17:40	小学校3年～6年	各30名	12回	11,880円	教室期間1/5～3/30
85	TUBCバスケットボール教室A		15:50～16:40	小学校1年～2年		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」!
86	TUBCバスケットボール教室B	水	16:50～17:40	小学校3年～6年		11回	10,890円	教室期間1/6～3/31

江戸川区

スポーツセンター

申込受付期間 2026年11月1日(日)～11月14日(土)必着

当選落選結果配信 2026年11月25日(水)16時頃予定

令和8年度第3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・11月25日（水）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】11月14日(土)締め切り必着！ 当選落選はがき 11月24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) ⑧ 学年・年齢 性別	85 (税込金額) 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3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	・ノーブレクロール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