令和8年度　第3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
2	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	10回	¥7,500	33 名
3		火			12回	¥9,000	36 名
4		金			12回	¥9,000	39 名
5	幼児水泳B	月	15：00～15：55		10回	¥7,500	6 名
6		火			12回	¥9,000	19 名
8		木			11回	¥8,250	26 名
9		金			12回	¥9,000	2 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
16	小学生水泳Ⅰ	月	15：45～16：50	小学生20～7級	10回	¥6,000	45 名
17		水		小学生20～15級	12回	¥7,200	7 名
18		金		小学生20～7級	12回	¥7,200	20 名
19	小学生水泳Ⅱ	月	16：45～17：50	小学生20～7級	10回	¥6,000	45 名
20		火			12回	¥7,200	44 名
21		水		小学生14～7級	12回	¥7,200	11 名
22		金		小学生20～7級	12回	¥7,200	49 名
23	小・中学生水泳	月	17：45～18：50	小中学生17級～1級	10回	¥6,000	22 名
24		火			12回	¥7,200	40 名
25		水		小中学生12～1級	12回	¥7,200	28 名
26		金		小中学生17～1級	12回	¥7,200	9 名
28	小学生水泳Ⅱ	土	12：45～13：50	小中学生16～13級	12回	¥7,200	5 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
30	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～4泳法の拾得を目指す方まで	10回	¥7,000	18 名
31	一般水泳（初・中級）②		12:55～13:50		10回	¥7,000	38 名
32	一般水泳（初・中級）③		18:55～19:50		10回	¥7,000	30 名
33	一般水泳（初・中級）①	火	12:55～13:50		12回	¥8,400	24 名
34	一般水泳（初・中級）②		18:55～19:50		12回	¥8,400	24 名
35	一般水泳（初・中級）	水	9:55～10:50		12回	¥8,400	15 名
36	一般水泳（初・中級）	金	12:55～13:50		12回	¥8,400	37 名
39	一般水泳（中・上級）	月	19:55～20:50		10回	¥7,000	35 名
40	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	12回	¥8,400	13 名
41	一般水泳（中級）	金	18:55～19:50		12回	¥8,400	19 名
42	マスターズ①	火	9:55～10:50		12回	¥8,400	2 名
43	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	12回	¥8,400	11 名
44	フィンスイム	火	19:55～20:50	高校生相当以上 健康維持・増進や体力向上目的の方	12回	¥8,400	1 名
45	アクアビクス	月	11:00～11:50		10回	¥7,000	36 名
46	アクアビクス	水	11:00～11:50		12回	¥8,400	37 名
47	健康水中ウォーキング	火	10:55～11:50		12回	¥8,400	39 名
48	健康水中ウォーキング	金	18:55～19:50		12回	¥8,400	25 名

令和8年度　第3期定期制体操教室【二次】　募集のご案内

幼児対象教室（開催期間：2027年1～3月）

No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料	欠員数
49	ヨチのびA	月	11：30～12：10	1歳半～2歳6か月	10回	¥9,900	2 名
50	ヨチのびA	水			12回	¥11,880	3 名
51		金			12回	¥11,880	3 名
52	ヨチのびB	木	11：30～12：10	2歳7か月～3歳（未就園）	11回	¥10,890	5 名
54	幼児体操	火	15：10～16：00	年中・年長	12回	¥8,400	1 名
58	幼児体操	水	14：10～15：00	年小・年中	11回	¥7,700	20 名
59	幼児体操	木	15：00～16：00		11回	¥7,700	2 名
60	幼児体操	金	15：10～16：00		12回	¥8,400	4 名
61	幼児トランポリン	月	15：00～15：50	年中・年長	10回	¥8,000	23 名
62	幼児バレエ	月	15：10～16：00		10回	¥7,000	25 名
63	幼児チアダンス	木	16：15～17：05		11回	¥8,800	21 名

特別教室（開催期間：2027年1～3月）

No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料	欠員数
84	TOKYO23FCサッカー教室B	火	16：50～17：40	小学3年～6年	11回	¥10,890	9 名

親子・一般対象教室（開催期間：2027年1～3月）

No.	教室名	曜日	時間	対象	回数	受講料	欠員数
64	親子ふれあい体操A	木	10：00～10：50	1・2歳のお子様とその保護者	11回	¥8,800/二人¥10890	8 組
65	親子ふれあい体操B	金			11回	¥10,890/二人¥10890	15 組
66	親子チャレンジ体操A	木	11：00～11：50	2・3歳のお子様とその保護者	11回	¥8,800/二人¥10890	12 組
67	親子チャレンジ体操B	金			11回	¥10,890/二人¥10890	15 組
68	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	3 名
70	やさしいベーシックヨガ		14：20～15：10		12回	¥8,400	1 名
75	アクティブピラティスA	金	9：30～10：20		10回	¥7,000	5 名
77	アクティブピラティスC		11：40～12：30		10回	¥7,000	9 名
78	バレエ（一般）	土	20：30～21：30		12回	¥8,400	6 名
86	熟年リメイク体操 月1	月	10:00～10:50	65歳以上	10回	¥7,000	10 名
87	熟年リメイク体操 月2		11:10～12:00		10回	¥7,000	9 名
88	熟年リメイク体操 水1	水	11:30～12:20		11回	¥7,700	10 名
89	熟年リメイク体操 水2		12:45～13:35		11回	¥7,700	9 名





申込み期間：11月27日（金）～ 12月7日（月）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。

※水泳教室は常時オムツがとれている方が受講可能です。

江戸川区
スポーツセンター

申込受付期間　2026年11月27日(金)～12月7日(月)必着
当選落選結果配信　2026年12月13日(日)16時頃予定

令和8年度第3期定期制教室二次募集

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もお願いします。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・ 12月13日(日) 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】12月7日(月)締め切り必着！　当選落選はがき　12月13日(日)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3期定期制教室** **2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。
- 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