

申込み方法

①郵送の場合…往復はがきにて締切日必着です

ご自宅から郵送の場合は、往復はがきでのお申込みになります
下記をご覧ください、不備がないようにご注意ください

往信面

往信	133-0043 江戸川区総合体育館 宛	空白 (何も書かない)
----	----------------------------	----------------

返信面

郵便番号	希望教室 曜日・コース名など
返信 親子はお子様 の名前	名前(ふりがな) 親子はお子様 の名前
参加者のお名前	住所
自宅の住所	電話番号
	学年 幼児・小中学生 年齢 親子はお子様 の年齢

【宛先】 〒133-0043 東京都江戸川区松本1-35-1
江戸川区総合体育館 TEL03(3653)7441

②窓口の場合…締切日の22時まで受付です

窓口で受付の場合は、
返信用となる官製はがき(63円)をお持ちいただき
こちらで用意している用紙に必要事項を記入の上
お申込みください

キャンセルが出た場合

- ①落選者の中から繰り上がることがあります
- ②落選者がいない場合はキャンセル待ちを設けます

詳細は総合体育館までお問合せ下さい

8月1日(木)受付開始!!

水泳教室

一般 初級・四種目・種目別
アクアビクス・アクアシェイプなど

熟年 熟年水中運動教室

※複数の教室を同時にお申込みいただけます
ただし、キャンセルをしないことが前提となります

※1教室につき1枚のハガキでお申込みください

※区外の方もお申込みいただけます

締切:8月15日(木)必着

2024年度 第2期 水泳教室（一般・熟年）

【申込期間】8月1日（木）～8月15日（木）

※未就学児のみでの館内待機は禁止させていただきます

①1度に複数の教室へのお申込ができます（キャンセルしないことが前提）

②区外の方もお申込できます

教室名	曜日	時間	講師	回数	費用	定員	開催期間	お休み
ウォーキング	月	13:00～14:10	木村	10	5,000円	15	9月30日～12月16日	10月14日・11月4日
	火	9:20～10:30	横田	12	6,000円	15	10月1日～12月17日	
アクアピクス	月	20:00～20:50	坂上	10	5,000円	40	9月30日～12月16日	10月14日・11月4日
	木	10:00～10:50	木村	12	6,000円	40	9月26日～12月19日	10月24日
アクアシェイプ	木	11:00～11:50	木村	12	6,000円	25	9月26日～12月19日	10月24日
スキндаイブ&フィンスイム	水	20:00～21:10	江口	11	5,500円	15	10月2日～12月18日	10月23日
熟年水中運動	水	14:00～14:50	富永	11	5,500円	15	10月2日～12月18日	10月23日
	木	14:10～15:00	原	12	6,000円	15	9月26日～12月19日	10月24日

教室名	曜日	時間	講師	回数	費用	定員	開催期間	お休み
初めて水泳	水	13:00～13:50	天野(円)	11	5,500円	10	10月2日～12月18日	10月23日
初級 (※全く泳げない方から)	月	13:00～14:10	富永	10	5,000円	10	9月30日～12月16日	10月14日・11月4日
	火	9:20～10:30	早川	12	6,000円	10	10月1日～12月17日	
	木	13:00～14:10	富永	12	6,000円	10	9月26日～12月19日	10月24日
	金	13:00～14:10	田坂	13	6,500円	10	9月27日～12月20日	
	20:00～21:10	田坂	13	6,500円	10			
クロール・背泳ぎ (※バタ足程度できる方から)	水	11:20～12:30	天野(円)	11	5,500円	10	10月2日～12月18日	10月23日
	木	20:00～21:10	富永	12	6,000円	10	9月26日～12月19日	10月24日
平泳ぎ・バタフライ基礎 (※クロール25M泳げる方)	水	11:20～12:30	松田	11	5,500円	10	10月2日～12月18日	10月23日
		20:00～21:10	富永	11	5,500円	10		
	木	20:00～21:10	江口	12	6,000円	10	9月26日～12月19日	10月24日
バタフライ基礎 (※クロール25M泳げる方)	木	13:00～14:10	天野(雄)	12	6,000円	10	9月26日～12月19日	10月24日
4種目基礎 (※クロール・背泳ぎ25M泳げる方)	火	9:20～10:30	吉越	12	6,000円	10	10月1日～12月17日	
	金	13:00～14:10	松田	13	6,500円	15	9月27日～12月20日	
	20:00～21:10	関本	13	6,500円	15			
平泳ぎ・バタフライ (※クロール25M泳げる方)	火	9:20～10:30	天野(雄)	12	6,000円	10	10月1日～12月17日	
	金	13:00～14:10	天野(雄)	13	6,500円	10	9月27日～12月20日	
4種目ステップアップ	水	11:20～12:30	江口	11	5,500円	15	10月2日～12月18日	10月23日
		20:00～21:10	吉越	11	5,500円	15		
	木	20:00～21:10	関本	12	6,000円	15	9月26日～12月19日	10月24日

→ 詳細を参考に教室をお選びください

上級	4種目ステップアップ	水	11:20～12:30 20:00～21:10	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ25M バタフライ15M以上 泳げる方	*4泳法習得者クラス* フォームの見直しターン習得など 4泳法の変なる向上を目指します	
		木	20:00～21:10			
		火	9:20～10:30			クロール・背泳ぎ 25M泳げる方
金	13:00～14:10 20:00～21:10					
中級 ※種目別	平泳ぎ・バタフライ	火	9:20～10:30	クロール 25M泳げる方	キックの基本からタイミング合わせ 平泳ぎ・バタフライの25M完泳を目指します	
		金	13:00～14:10			
	バタフライ基礎	木	13:00～14:10	クロール 25M泳げる方	*初めての方に向けています* キックの基本からタイミング合わせまで	
	平泳ぎ・バタフライ基礎	水	11:20～12:30 20:00～21:10	クロール 25M泳げる方	*初めての方に向けています* 平泳ぎとバタフライのクラス キックの基本からタイミング合わせまで	
木		20:00～21:10				
初級	クロール・背泳ぎ	水	11:20～12:30	バタ足程度できる方から	クロール・背泳ぎの基礎から25M完泳を目指す	
		木	20:00～21:10			
	初級	火	9:20～10:30	全く泳げない方から	潜る事からクロール・背泳ぎ25M完泳を目指す	
		月木金	13:00～14:10			
	金	20:00～21:10				
初めて水泳	水	13:00～13:50	特に初めての方にお勧めです！			
成人 ※高校生以上	アクアピクス	月	20:00～20:50	水の抵抗を生かし、エアロピクスの様な有酸素運動を行います	※潜る事や泳ぐことはありません 陸上での運動がづらい方 体力に自信のない方 もちろん元気な方も 浮力により体重が軽くなることで 運動しやすくなります	
	木	10:00～10:50				
	アクアシェイプ	木	11:00～11:50			少し強めの水中運動を行います
	ウォーキング	月	13:00～14:10			簡単なウォーキングと筋カトレを楽しく行います
	火	9:20～10:30				
熟年水中運動	水	14:00～14:50	腰や膝に負担をかけず歩行・筋トレ・脳トレを簡単に 楽しく行います			
	木	14:10～15:00				
スキндаイブ &フィンスイム	水	20:00～21:10	対象：水に慣れていて、顔を水につけたバタ足と背浮きができる方対象 マスク・スノーケル・フィンを使ったスキндаイビングの基礎練習から始め、海での実践に向けた レベルアップトレーニングまで行います 併せてフィンを使った泳法練習も行い水泳技術の向上も 目指します			