

2023年度4期（2024年1月～3月） 水元総合スポーツセンター 【子供】スポーツコース一覧

【子供】温水プール														進級項目一覧																					
曜日	No	コース名	対象	対象級	開始	終了	場所	開催予定日												定員	回数	単価 (税込)	参加費 (税込)	ゴール	クラス	動物級	級	項目	幼児	小学生	キャップ				
								1月			2月			3月																					
木	130	キッズスイミング	満3才～未就学児	24～13級	15:30	16:30	プール	X	11	18	25		1	8	15	22	X	7	X	14	21	X	28	20	9	¥1,210	¥10,890	▲	水慣れ		24	水中歩行	-	-	ピンク
木	131	キッズ・ジュニアスイミング	年長～2年生	24～7級	16:30	17:30	プール	X	11	18	25		1	8	15	22	X	7	X	14	21	X	28	25	9	¥1,210	¥10,890	▲			23	顔付け(口からバブリング)	3秒	5秒	
木	132	ジュニアスイミング	1年生以上	15級～	17:30	18:30	プール	X	11	18	25		1	8	15	22	X	7	X	14	21	X	28	25	9	¥1,210	¥10,890	●	もぐり		22	フローティング	3M	5M	
土	133	キッズスイミング	満3才～未就学児	24～13級	13:00	14:00	プール	X	13	20	X		3	10	17	X		2	9	16	X	23	30	20	9	¥1,210	¥10,890	▲	けのび		21	立ち飛び込み	-	-	黄色
土	134	キッズ・ジュニアスイミング	年長～2年生	24～7級	14:00	15:00	プール	X	13	20	X		3	10	17	X		2	9	16	X	23	30	25	9	¥1,210	¥10,890	▲			20	潜る(鼻からバブリング)	3秒	5秒	
土	135	ジュニアスイミング	1年生以上	15級～	15:00	16:00	プール	X	13	20	X		3	10	17	X		2	9	16	X	23	30	25	9	¥1,210	¥10,890	●	キック		19	ホッピング(連続)	3回	5回	
内容																																			
キッズスイミング (対象：満3才～未就学児／級：24級～13級)								キッズ・ジュニアスイミング (対象：年長～小学2年生／級：24級～7級)								ジュニアスイミング (対象：小学1年生以上／15級～タイム級)																			
①水に慣れる事から始まり、泳ぎではクロールまでの基本的な泳ぎ方を学びます。 ※水慣れクラスはゴール不要です。								①泳ぎでは年齢別特性に応じた水慣れ～背泳ぎまでの基本的な泳ぎ方を学びます。 ※水慣れクラスはゴール不要です。								①泳ぎでは発達段階に応じた四泳法を取得し、個人メドレーやタイム測定にチャレンジします。																			
②水泳技術を学びつつ、基礎体力の向上が図れます。								②水泳技術を学びつつ、バランス良く運動能力向上が図れます。								②水泳技術を学びつつ、バランス良く運動能力向上が図れます。																			
③自主性を尊重し、積極的に自ら考え、行動できるように育てます。								③自主性を尊重し、積極的に自ら考え、行動できるように育てます。								③自主性を尊重し、知育・体育・徳育をバランスよく形成しながら、健全な心と体を育てます。																			
④協調性や社会性を学び、グループブレスンの中で自力を磨きます。								④協調性や社会性を学び、グループブレスンの中で自力を磨きます。								④グループブレスンの中で自ら仲間と切磋琢磨して目標を達成する人間力を育てます。																			

プール教室参加の方は、初回のご参加に限り「進級ブック：¥1,000(税込)」「スイミングキャップ：¥610(税込)」の購入をお願いいたします。

【子供・親子】フィットネススタジオ・会議室

曜日	No	コース名	担当	対象	開始	終了	場所	開催予定日												定員	回数	単価 (税込)	参加費 (税込)	靴	内容				
								1月			2月			3月															
月	136	キッズダンスHIPHOP	machami	4歳～未就学児	16:15	17:15	スタジオ	X	8	15	22	29	5	X	12	19	26		4	11	18	X	25	20	9	¥1,100	¥9,900	●	HIPHOPの基本、ダウンとアップを中心にリズムトレーニング、アイソレを重点におき、みっちり丁寧に分かりやすく、楽しく、教えていきます。基礎基本を固めたい方オススメです。
月	137	ジュニアダンスHIPHOP	machami	小学生	17:30	18:30	スタジオ	X	8	15	22	29	5	X	12	19	26		4	11	18	X	25	20	9	¥1,100	¥9,900	●	HIPHOPの基礎も行いますが、ステップ、ノリなどを中心に教えていきます。時には音の取り方も教えていきます。更なるステップアップしたい方にオススメです。
水	138	キッズ運動名人	堀口	3.5歳～未就学児	16:15	17:15	スタジオ	X	10	17	24	31	7	X	14	21	28		6	X	13	20	27	15	8	¥1,100	¥8,800	●	跳び箱やマット、トランポリンを使って、体幹トレーニング等を通じて体力向上を目指します。柔軟性やコーディネーション能力(運動神経)の向上も目指します。
水	139	ジュニア運動名人・水	堀口	小学生	17:30	18:30	スタジオ	X	10	17	24	31	7	X	14	21	28		6	X	13	20	27	15	8	¥1,100	¥8,800	●	跳び箱やマット、トランポリンを使って、ジュニア期に適したスピードや体幹トレーニング等を通じて体力向上を目指します。柔軟性やコーディネーション能力(運動神経)の向上も目指します。
土	140	わんぱく家族体操名人	新・堀口	3歳～6歳	9:45	10:45	スタジオ	6	13	20	27		3	10	17	24		2	9	16	23	X	30	15	12	¥1,100	¥13,200	●	お子さまは遊びながらダイナミックな動きを身に付け、お父さまお母さまには腰痛・肩こり・眼精疲労などを吹き飛ばし、健康増進をねらいます。※担当交替わり
土	141	フィットリカ元気ファミリー	新・堀口	1歳～3歳6ヶ月	11:00	12:00	スタジオ	6	13	20	27		3	10	17	24		2	9	16	23	X	30	15	12	¥1,100	¥13,200	親子×	ふれあい遊びを通して歩行促進・バランス感覚・まねっこ・言葉の刺激を行い、お父さまお母さまには体型・体力・柔軟性の向上・肩こり・猫背予防を促します。※担当交替わり
土	142	ジュニア運動名人・土	新・堀口	小学生	13:00	14:00	スタジオ	6	13	20	27		3	10	17	24		2	9	16	23	X	30	15	12	¥1,100	¥13,200	●	跳び箱やマット、トランポリンを使って、ジュニア期に適したスピードや体幹トレーニング等を通じて体力向上を目指します。柔軟性やコーディネーション能力(運動神経)の向上も目指します。※担当交替わり

【スポーツコースにおける注意事項】
 ※講師の都合及び天災などにより、休講または日程の振替を行う場合がございます。
 また、社会情勢等により営業内容の変更や臨時休館させていただく場合がございます。
 ※クラス観覧の際、写真及び動画撮影は禁止させていただきます。
 ※申込方法等、不明な点は各館窓口にてご案内いたします。



▲申込方法などはコチラから

葛飾区水元総合スポーツセンター
 TEL 03-3609-8182
 営業時間 9:00～21:00 (窓口受付時間 20:00迄)
 休館日 毎月第2水曜日