# 2024年度1期（2024年4月～6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

※5月18日土曜日は全クラス1時間遅れて開始となります。

| 曜日 | No | コース名 | 対象 | 対象級 | 時間 | 場所 | 開催予定日 4月 | | | | | 5月 | | | | | 6月 | | | | | 回数 | 参加費（税込） | 定員 | ゴーグル |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 木 | 129 | 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 | ~~4~~ | 11 | 18 | 25 | | ~~2~~ | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | ~~20~~ | ~~27~~ | | 9 | ¥10,890 | 20 | ▲ |
| 木 | 130 | 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 | ~~4~~ | 11 | 18 | 25 | | ~~2~~ | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | ~~20~~ | ~~27~~ | | 9 | ¥10,890 | 25 | ▲ |
| 木 | 131 | ジュニアスイミング | 1年生以上 | 15級～ | 17:30 ～ 18:30 | プール | ~~4~~ | 11 | 18 | 25 | | ~~2~~ | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | ~~20~~ | ~~27~~ | | 9 | ¥10,890 | 25 | ● |
| 土 | 132 | 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 | ~~6~~ | 13 | 20 | ~~27~~ | | ~~4~~ | 11 | ※18 | ~~25~~ | | 1 | 8 | 15 | ~~22~~ | 29 | 8 | ¥9,680 | 20 | ▲ |
| 土 | 133 | 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 | ~~6~~ | 13 | 20 | ~~27~~ | | ~~4~~ | 11 | ※18 | ~~25~~ | | 1 | 8 | 15 | ~~22~~ | 29 | 8 | ¥9,680 | 25 | ▲ |
| 土 | 134 | ジュニアスイミング | 1年生以上 | 15級～ | 15:00 ～ 16:00 | プール | ~~6~~ | 13 | 20 | ~~27~~ | | ~~4~~ | 11 | ※18 | ~~25~~ | | 1 | 8 | 15 | ~~22~~ | 29 | 8 | ¥9,680 | 25 | ● |

### 内容

**キッズスイミング**

（対象：満3才～未就学児／級：24級～13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グル不要です。

②水泳技術を学びつつ、基礎体力の向上が図れます。

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みます。

④協調性や社会性を学び、グループレッスンの中で自分力を磨きます。

**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）

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グル不要です。

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みます。

④協調性や社会性を学び、グループレッスンの中で自分力を磨きます。

**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泳ぎでは発育発達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、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、知育・体育・徳育をバランスよく形成しながら、
健全な心と体を育みます。

④グループレッ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みます。

### 進級項目一覧

| クラス | 動物級 | 級 | 項目 | 幼児 | 小学生 | キャップ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 水慣れ | | 24 | 水中歩行 | － | － | ピンク |
| | | 23 | 顔付け（口からバブリング） | 3秒 | 5秒 | |
| | | 22 | フローティング | 3M | 5M | |
| もぐり | | 21 | 立ち飛び込み | － | － | |
| | | 20 | 潜る（鼻からバブリング） | 3秒 | 5秒 | |
| | | 19 | ボビング（連続） | 3回 | 5回 | |
| けのび | | 18 | 壁けのび（ヘルパー付） | 3秒 | 5秒 | 黄色 |
| | | 17 | 板けのび（ヘルパー付） | 3M | 5M | |
| | | 16 | けのび | 3M | 5M | |
| キック | | 15 | 板キック（ヘルパー付） | 10M | 12.5M | |
| | | 14 | グライドキック（ヘルパー付） | 7M | 10M | |
| | | 13 | ノーブレクロール（ヘルパー付） | 7M | 10M | |
| クロール | | 12 | クロール（ヘルパー付） | 12.5M | 12.5M | 青 |
| | | 11 | クロール（ヘルパー付） | 25M | 25M | |
| | | 10 | クロール | 25M | 25M | |
| 背泳ぎ | | 9 | 背泳ぎキック（ヘルパー付） | 25M | 25M | |
| | | 8 | 背泳ぎ（ヘルパー付） | 25M | 25M | |
| | | 7 | 背泳ぎ | 25M | 25M | |
| 平泳ぎ | | 6 | 平泳ぎ息継ぎ板キック（ヘルパー付） | | 25M | 白 |
| | | 5 | 平泳ぎ（ヘルパー付） | | 25M | |
| | | 4 | 平泳ぎ | | 25M | |
| バタフライ 個人メドレー | | 3 | バタフライグライドキック | | 25M | |
| | | 2 | バタフライ | | 25M | |
| | | 1 | 個人メドレー100M | | 100M | |

プール教室参加の方は、初回のご参加に限り「進級ブック：￥1,100(税込)」「スイミングキャップ：￥660(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 | 時間 | 場所 | 開催予定日 4月 | | | | | 5月 | | | | | 6月 | | | | | 回数 | 参加費（税込） | 定員 | 靴 | 内容 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 月 | 135 | キッズダンスHIPHOP | machami | 4歳～未就学児 | 16:15 ～ 17:15 | スタジオ | 1 | 8 | 15 | 22 | ~~29~~ | ~~6~~ | 13 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | ~~24~~ | | 10 | ¥11,000 | 20 | ● | HIPHOPの基本であるダウンとアップを中心に、リズムトレーニング・アイソレを用いて、<br>しっかり丁寧に分かりやすくかつ楽しく、ダンスの基礎を身につけられるクラスです。 |
| 月 | 136 | ジュニアダンスHIPHOP | machami | 小学生 | 17:30 ～ 18:30 | スタジオ | 1 | 8 | 15 | 22 | ~~29~~ | ~~6~~ | 13 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | ~~24~~ | | 10 | ¥11,000 | 20 | ● | HIPHOPの基礎に加え、ステップ・ノリなどを中心に教えていきます。<br>音の取り方の取得をし、基礎からステップアップしたい方にオススメです。 |
| 火 | 137 | テーマパークダンス | 碇 | 小学生 | 16:30 ～ 17:30 | スタジオ | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | | 4 | 11 | 18 | ~~25~~ | | 12 | ¥13,200 | 20 | ● | テーマパークの曲に合わせて、バレエやJAZZダンスをベースに楽しく踊るクラスです。 |
| 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 | 3 | ~~10~~ | 17 | 24 | | 1 | ~~8~~ | 15 | 22 | 29 | 5 | ~~12~~ | 19 | ~~26~~ | | 9 | ¥9,900 | 15 | ● | 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。<br>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 | 3 | ~~10~~ | 17 | 24 | | 1 | ~~8~~ | 15 | 22 | 29 | 5 | ~~12~~ | 19 | ~~26~~ | | 9 | ¥9,900 | 15 | ● | 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<br>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 | | ~~4~~ | 11 | 18 | 25 | | 1 | 8 | 15 | 22 | ~~29~~ | 11 | ¥12,100 | 15 | ● | 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<br>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。※担当週替わり |
| 土 | 141 | ﾌｨｯﾄﾘﾄﾐｯｸ元気ﾌｧﾐﾘｰ | 新・堀口 | 1歳～3歳6ヶ月 | 11:00 ～ 12:00 | スタジオ | 6 | 13 | 20 | 27 | | ~~4~~ | 11 | 18 | 25 | | 1 | 8 | 15 | 22 | ~~29~~ | 11 | ¥12,100 | 15 | 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、<br>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。※担当週替わり |
| 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 | | ~~4~~ | 11 | 18 | 25 | | 1 | 8 | 15 | 22 | ~~29~~ | 11 | ¥12,100 | 15 | ● | 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<br>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。※担当週替わり |

**【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