

# 2024年度4期（2025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	時間	場所	開催予定日									回数	参加費(税込)	定員	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	125	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	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	9	¥10,890	24	▲	水慣れ		24	水中歩行	-	-	ピンク
木	126	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	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	9	¥10,890	32	▲	もぐり		23	顔付け(口からバブリング)	3秒	5秒	
木	127	ジュニアスイミング	1年生以上	15級～	17:30～18:30	プール	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	9	¥10,890	40	●			21	立ち飛び込み	-	-	
土	128	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	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	8	¥9,680	24	▲	けのび			18	壁けのび(ヘルパー付)	3秒	5秒	
土	129	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	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	8	¥9,680	32	▲			17	板けのび(ヘルパー付)	3M	5M		
土	130	ジュニアスイミング	1年生以上	15級～	15:00～16:00	プール	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	8	¥9,680	40	●			16	けのび	3M	5M		
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みます。							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。							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みます。															

プール教室参加の方は、初回のご参加に限り「進級ブック：¥1,100(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									回数	参加費(税込)	定員	靴	内容			
							1月			2月			3月										
月	131	キッズダンスHIPHOP	machami	4歳～未就学児	16:15～17:15	スタジオ	6	13	20	27	3	10	17	24	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・アイソレーションを用いて、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	132	ジュニアダンスHIPHOP	machami	小学生	17:30～18:30	スタジオ	6	13	20	27	3	10	17	24	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。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	133	テーマパークダンス	碓	小学生	16:30～17:30	スタジオ	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	10	¥11,000	20	●	テーマパークの曲に合わせて、パレエやJAZZダンスをベースに楽しく踊るクラスです。
水	134	キッズ運動名人	堀口	3.5歳～未就学児	16:15～17:15	スタジオ	9	16	23	30	5	12	19	26	5	12	19	26	8	¥8,800	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。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	135	ジュニア運動名人・水	堀口	小学生	17:30～18:30	スタジオ	9	16	23	30	5	12	19	26	5	12	19	26	8	¥8,800	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	136	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	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	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	137	ジュニア運動名人・土	新・堀口	小学生	13:00～14:00	スタジオ	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	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