

2025年度1期 (2025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														進級項目一覧														
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
						4月			5月			6月																
126	キッズスイミング	満3才～未就学児	24～13級	15:30～16:20	プール	7	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	10	¥12,100	24	▲	水慣れ	24	水中歩行	-	-	ピンク
127	キッズ・ジュニアスイミング	年長～2年生	24～7級	16:30～17:20	プール	7	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	10	¥12,100	36	▲	水慣れ	23	顔付け(口からバブリング)	3秒	5秒	
128	ジュニアスイミング	1年生以上	15級～	17:30～18:20	プール	7	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	10	¥12,100	40	●	もぐり	21	立ち飛び込み	-	-	
129	キッズスイミングA	満3才～未就学児	24～13級	13:00～13:50	プール	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	8	¥9,680	24	▲	水慣れ	18	壁けのび(ヘルパー付)	3秒	5秒	黄色	
130	キッズスイミングB NEW	満3才～未就学児	24～13級	14:00～14:50	プール	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	8	¥9,680	24	▲	水慣れ	17	板けのび(ヘルパー付)	3M	5M		
131	キッズ・ジュニアスイミング	年長～2年生	24～7級	15:00～15:50	プール	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	8	¥9,680	36	▲	もぐり	16	けのび	3M	5M		
132	ジュニアスイミング	1年生以上	15級～	16:00～16:50	プール	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	8	¥9,680	40	●	キック	15	板キック(ヘルパー付)	10M	12.5M	青	
																					14	グライドキック(ヘルパー付)	7M	10M				
																						13	ノーフレコール(ヘルパー付)	7M	10M			
																						12	クロール(ヘルパー付)	12.5M	12.5M	白		
																						11	クロール(ヘルパー付)	25M	25M			
																						10	クロール	25M	25M			
																						9	背泳ぎキック(ヘルパー付)	25M	25M	青		
																						8	背泳ぎ(ヘルパー付)	25M	25M			
																						7	背泳ぎ	25M	25M			
																						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			
																						3	バタフライグライドキック		25M	白		
																						2	バタフライ		25M			
																						1	個人メドレー100M		100M			

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、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、グループレッスンの中で自力を磨きます。	④協調性や社会性を学び、グループレッスンの中で自力を磨きます。	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。

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																							
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	
						4月			5月			6月											
133	キッズダンスHIPHOP	machami	4歳～未就学児	16:15～17:15	スタジオ	7	14	21	28	10	17	24	31	2	9	16	23	30	11	¥12,100	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。
134	ジュニアダンスHIPHOP	machami	小学生	17:30～18:30	スタジオ	7	14	21	28	10	17	24	31	2	9	16	23	30	11	¥12,100	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。
135	テーマパークダンス(低学年) NEW	碓	小学1～3年生	16:15～17:15	スタジオ	1	8	15	22	10	17	24	31	3	10	17	24	10	¥11,000	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。(小学校低学年コース)	
136	テーマパークダンス(高学年) NEW	碓	小学4～6年生	17:30～18:30	スタジオ	1	8	15	22	10	17	24	31	3	10	17	24	10	¥11,000	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。(小学校高学年コース)	
137	キッズ運動名人	堀口	3.5歳～未就学児	16:15～17:15	スタジオ	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	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。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。
138	ジュニア運動名人・水	堀口	小学生	17:30～18:30	スタジオ	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	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。
139	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	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	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	
140	ジュニア運動名人・土	新・堀口	小学生	13:00～14:00	スタジオ	5	12	19	26	10	17	24	31	7	14	21	28	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。



▲申込方法などはこちらから

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