

# 平和島公園水泳場 教室のご案内(2019年4/1~2020年3/31)

教室名	定員	曜日	時間	参加費	内 容
クロール&背泳ぎ	先着10名	月	13:00~ 13:50	1,000円	クロールと背泳ぎに特化したクラス。初心者の方にオススメです。(※一般利用日の月曜日)
平泳ぎ	先着10名	月	14:00~ 14:50	1,000円	平泳ぎメインの教室です。クロール&背泳ぎの復習も行います。(※一般利用日の月曜日)
バタフライ	先着10名	月	15:00~ 15:50	1,000円	バタフライメインの教室です。他3種目の復習も行います。(※一般利用日の月曜日)
親子体操	先着12名	火	11:00~ 12:00	500円	運動遊び、感覚遊び、知育遊び等を通じて指示行動を学んでいきます。
ベビーとママのふれあい体操	先着15名	火	12:30~ 13:20	500円	ふれあい遊びや着衣したままのベビーマッサージ、ママの為の簡単なヨガや運動を行います。
はつらつ体操	先着20名	火	13:30~ 14:20	500円	椅子に座ったまま行える、身体活動量の維持・向上や転倒予防を目的とした運動を行います。
★ 幼児体操(年少・年中)	★ 事前申込12名	火	15:00~ 15:50	1,000円	ボール、鉄棒、マットなど色々な運動で身体をコントロールすることにより、運動神経の発達を高めて体力をつける教室です。
★ 幼児体操(年長)	★ 事前申込12名	火	16:00~ 16:50	1,000円	
成人中級	先着10名	木	10:30~ 12:00	1,000円	4泳法の復習、様々なドリル練習を行い、フォーム改善・泳力向上を目指すクラスです。
クロール&背泳ぎ	先着10名	木	13:00~ 13:50	1,000円	クロールと背泳ぎに特化したクラス。初心者の方にオススメです。
平泳ぎ	先着10名	木	14:00~ 14:50	1,000円	平泳ぎメインの教室です。クロール&背泳ぎの復習も行います。
バタフライ	先着10名	木	15:00~ 15:50	1,000円	バタフライメインの教室です。他3種目の復習も行います。
★ 幼児水泳	★ 事前申込10名	木	15:30~ 16:20	1,000円	満4歳~未就学児までのお子様対象の教室です。水慣れを重点的にを行います。
シニア水中運動	概ね60名	金	13:30~ 14:20	200円	安全で効果的な水中運動を行い、運動不足解消を目指します。別途開催日一覧
★ 幼児水泳	★ 事前申込10名	金	15:30~ 16:20	1,000円	満4歳~未就学児までのお子様対象の教室です。水慣れを重点的にを行います。
★ 小学生初級	★ 事前申込20名	土	9:30~ 10:20	1,000円	クロール25m完泳を目標とし、バタ足・息継ぎ等の水泳の基本を習得します。
★ 小学生中級	★ 事前申込20名	土	10:30~ 11:20	1,000円	クロール25m完泳出来る小学生を対象に、クロールの復習含めた4種目の習得を目指します。
★ 幼児水泳	★ 事前申込10名	土	11:30~ 12:20	1,000円	満4歳~未就学児までのお子様対象の教室です。水慣れを重点的にを行います。
★ 幼児体育(年少・年中)	★ 事前申込12名	土	9:30~ 10:20	1,000円	「集中力が続かない」・「コミュニケーションが上手く取れない」など体を動かすこと以外で困っていることも解決していきます。運動遊びを通じて楽しく身に付けていき、身体を思い通りに動かせる、「体を育てる」教室です
★ 幼児体育(年長)	★ 事前申込12名	土	10:30~ 11:20	1,000円	
★ 小学生体育	★ 事前申込12名	土	11:30~ 12:20	1,000円	
ボクシングエクササイズ	先着15名	土	14:00~ 15:00	500円	ボクシングの練習を取り入れたエクササイズです。二の腕&お腹をシェイプアップ!!
やさしいヨガ	先着15名	日	9:30~ 10:30	500円	腹式呼吸を取り入れてストレスの軽減&精神面に効果的です。
ピラティス	先着15名	日	10:45~ 11:45	500円	インナーマッスルの強化を図り、姿勢改善に効果的です。
★ 小学生初級	★ 事前申込20名	日	9:30~ 10:20	1,000円	クロール25m完泳を目標とし、バタ足・息継ぎ等の水泳の基本を習得します。
★ 小学生中級	★ 事前申込20名	日	10:30~ 11:20	1,000円	クロール25m完泳出来る小学生を対象に、クロールの復習含めた4種目の習得を目指します。

★マークは、事前申込制になります：別途事前申し込み方法をご確認ください

※平和島ポイントカード(オレンジ)は子ども教室以外でお使い出来ます。

♪ご不明な点がございましたら、お気軽にプール事務所まで、お尋ね下さい。

平和島公園水泳場 ☎03-3764-8424

(注意) 受付時間は各教室で異なります。各教室チラシをご確認ください。