

H30年度 平和島公園水泳場 教室のご案内

| 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 | 13:00~ 13:50 | 500円 | ふれあい遊びや着衣したままのベビーマッサージ、産後のママのための簡単なヨガを行います。 |
| ストレッチ | 先着15名 | 木 | 9:30~ 10:20 | 500円 | 怪我防止、運動習慣につながる正しいストレッチを習得します。 |
| 成人中級 | 先着10名 | 木 | 10:30~ 11:20 | 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。 |
| シニア体力向上プログラム | 先着15名 | 木 | 13:30~ 14:20 | 500円 | スタジオでストレッチや軽い負荷をかけたトレーニングを行い運動不足解消を目指します。 |
| 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。別途開催日一覽 |
| 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、クロールの復習を含めた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。水慣れを重点的に行います。 |
| 幼児体操 | 事前申込12名 | 土 | 10:00~ 10:50 | 1,000円 | ボールやフープを使ったり、鉄棒やマット運動で自分の体をコントロールしながら体力も高めます。 |
| 小学生体操 | 事前申込12名 | 日 | 11:30~ 12:20 | 1,000円 | 子どもの発育発達に合わせ、さまざまな運動に役立つ体操教室です。 |
| 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。 |
| 障がい者水泳 | 事前申込 | 日 | 9:30~ 10:20 | 1,000円 | 知的障がいの方を対象に、目的に応じた個人指導の水泳教室です。(※事前予約制) |
| 障がい者水泳 | 事前申込 | 日 | 10:30~ 11:20 | 1,000円 | 知的障がいの方を対象に、目的に応じた個人指導の水泳教室です。(※事前予約制) |

★マークは、事前申込制になります(別途申込案内書)

当日の受付時間・・・教室開始時刻20分前より1階プール受付にて行います。
教室開始5分前には、受付を終了致します。(準備体操の兼ね合いの為)

♪詳細は各教室チラシをご確認下さい♪

平和島ポイントカード(オレンジ)は

小学生水泳&体操・幼児水泳&体操・障がい者水泳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