

# 成人初級水泳教室

クロールの泳ぎに必要な手の動きや息継ぎを習得し、無理なく25m完泳を目指します。これから水泳を始めようとする方も参加しやすい教室です。

レベル：☆☆☆

開催日	時間	参加費
<b>金曜日</b> 4月2・9・16・23・30日 5月7・14・21・28日 6月4・11・18日	① 9:30～10:20 ② 10:25～11:15	各800円/回

※①・②とも指導内容・対象者は同じです。

- 対象／18歳以上
- 定員／10名
- 持ち物／水着・水泳帽・ゴーグル・タオル・飲み物
- 参加方法／当日水泳場入口にて受付(先着順)

※それぞれ教室開始5分前には受付を終了いたします

- 講師／萩野



## 注意事項

- ・参加費は当日の都度払いです。
- ・教室前後の自由遊泳ではきません。
- ・来場時および更衣室内ではマスクの着用をお願いいたします。
- ・国や大田区の動向により変更になることがあります。

お問い合わせ：平和島公園水泳場 ☎ 03-3764-8424

# 成人中級水泳教室

クロール25m完泳できる方が対象の教室です。  
クロールの復習及び4泳法の習得を目指します。泳力アップしたい方にオススメです。

レベル：★★☆

開催日	時間	参加費
<b>水曜日</b> 4月7・14・21日※28日休み 5月12・19日※26日休み 6月2・9日※16日休み	13:25~14:15	800円/回

※祝日は開催しません。

- 対象／18歳以上
- 定員／10名
- 持ち物／水着・水泳帽・ゴーグル・タオル・飲み物
- 参加方法／当日水泳場入口にて受付(先着順)

※教室開始5分前には受付を終了いたします

- 講師／栄田



## 注意事項

- ・参加費は当日の都度払いです。
- ・教室前後の自由遊泳ではきません。
- ・来場時および更衣室内ではマスクの着用をお願いいたします。
- ・国や大田区の動向により変更になることがあります。

お問い合わせ：平和島公園水泳場 ☎ 03-3764-8424

# 幼児水泳教室（水）

満4歳から小学校入学前のお子様を対象の教室です。  
水慣れから始め、泳ぎに繋げていきます。

開催日	時間	参加費
<b>水曜日</b> 4月7・14・21・28日 5月12・19・26日 6月2・9・16日	①13:25～14:15 ②15:30～16:20	1,000円/回

※①・②および金曜の幼児水泳教室の指導内容・対象者は同じです。

- 対象／**満4歳**～就学前のお子様
- 定員／各10名
- 持ち物／水着・水泳帽・ゴーグル・タオル・飲み物
- 場所／幼児プール
- 参加方法／**事前申込制**  
空き状況は、ホームページ「お知らせ欄」をご覧ください。
- 講師／行川

## 注意事項

- ・参加費は当日の都度払いです。
- ・教室前後の自由遊泳ではきません。
- ・教室をお休みする場合は水泳場までご連絡ください。
- ・来場時および更衣室内ではマスクの着用をお願いいたします。
- ・国や大田区の動向により変更になることがあります。



# 幼児水泳教室（金）

満4歳から小学校入学前のお子様を対象の教室です。  
水慣れから始め、泳ぎに繋げていきます。

開催日	時間	参加費
<b>金曜日</b> 4月2・9・16・23・30日 5月7・14・21・28日 6月4・11・18日	①15:30～16:20 ②16:25～17:15	1,000円/回

※①・②および水曜の幼児水泳教室の指導内容・対象者は同じです。

- 対象／**満4歳**～就学前のお子様
- 定員／各10名
- 持ち物／水着・水泳帽・ゴーグル・タオル・飲み物
- 場所／幼児プール
- 参加方法／往復はがきによる**事前申込制**  
空き状況は、ホームページ「お知らせ欄」をご覧ください。
- 講師／行川

## 注意事項

- ・参加費は当日の都度払いです。
- ・教室前後の自由遊泳ではきません。
- ・教室をお休みする場合は水泳場までご連絡ください。
- ・来場時および更衣室内ではマスクの着用をお願いいたします。
- ・国や大田区の動向により変更になることがあります。



# 小学生初級水泳教室

手の動き・息継ぎの練習を3ヶ月かけて細かく指導し、クロール25m完泳を目指します。水に抵抗のある子でも無理なく受けられる教室です。

開催日	時間	参加費
<b>水曜日</b> 4月7・14・21・28日 5月12・19・26日 6月2・9・16日	16:25~17:15	1,000円/回

※祝日は開催しません。

- 対象／小学1年生～6年生
- 定員／10名
- 持ち物／水着・水泳帽・ゴーグル・タオル・飲み物
- 場所／25mプール
- 参加方法／往復はがきによる**事前申込制**  
空き状況は、ホームページ「お知らせ欄」をご覧ください。
- 講師／行川

## 注意事項

- ・参加費は当日の都度払いです。
- ・教室前後の自由遊泳ではきません。
- ・教室をお休みする場合は水泳場までご連絡ください。
- ・来場時および更衣室内ではマスクの着用をお願いいたします。
- ・国や大田区の動向により変更になることがあります。



# 親子体操

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。楽しくチャレンジしましょう！

開催日	時間	参加費
<b>火曜日</b> 4月6・13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15日	10:30～11:20 (受付10:10～10:25)	500円/回/組

※祝日は開催しません。

- 対象／2歳～4歳未満と保護者
- 場所／2階スタジオ
- 定員／12組
- 持ち物／タオル・飲み物・動きやすい服装(スカート・ジーパンNG)
- 参加方法／当日水泳場入口にて受付(先着順)

※教室開始5分前には受付を終了いたします

- 講師／吉松



## 注意事項

- ・参加費は当日の都度払いです。
- ・教室中はお子さまのみ裸足で行います。
- ・保護者の方は来場時および教室中もマスクの着用をお願いいたします。
- ・国や大田区の動向により変更になることがあります。



# 幼児体操（火）

幼児期に色々な運動を経験することは、運動神経の働きを高めます。ボールやフープを使ったり、鉄棒やマット運動で自分のからだをコントロールしながら体力も高めていきましょう。

開催日	時間	参加費
<b>火曜日</b> 4月6・13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15日	①15:30～16:20 (受付15:10～15:20) ②16:30～17:20 (受付16:10～16:20)	1,000円/回

※祝日は開催しません。

●対象／①年少～年中 ②年中～年長

●場所／2階スタジオ

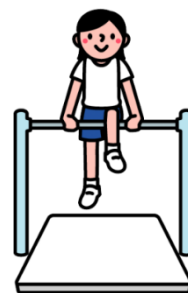
●定員／各12名

●持ち物／タオル・飲み物・動きやすい服装

●参加方法／往復はがきによる**事前申込制**

空き状況は、ホームページ「お知らせ欄」をご覧ください。

●講師／海老澤



## 注意事項

- ・参加費は当日の都度払いです。
- ・教室中は裸足で行います。
- ・教室をお休みする場合は水泳場までご連絡ください。
- ・保護者の方は来場時マスクの着用をお願いいたします。
- ・国や大田区の動向により変更になることがあります。



お問い合わせ：平和島公園水泳場 ☎ 03-3764-8424

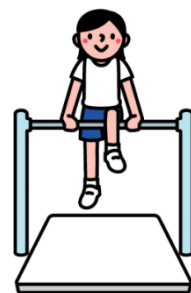
# 幼児体操（木）

「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。運動遊びを通し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。

開催日	時間	参加費
<b>木曜日</b> 4月1・8・15・22日 5月13・20・27日 6月3・10・17日	①15:30～16:20 (受付15:10～15:20) ②16:30～17:20 (受付16:10～16:20)	1,000円/回

※祝日は開催しません。5/6は休館日の為、お休みです。

- 対象／①年少～年中 ②年中～年長
  - 場所／2階スタジオ
  - 定員／各12名
  - 持ち物／タオル・飲み物・動きやすい服装
  - 参加方法／往復はがきによる**事前申込制**
- 空き状況は、ホームページ「お知らせ欄」をご覧ください。
- 講師／海老澤



## 注意事項

- ・参加費は当日の都度払いです。
- ・教室中は裸足で行います。
- ・教室をお休みする場合は水泳場までご連絡ください。
- ・保護者の方は来場時マスクの着用をお願いいたします。
- ・国や大田区の動向により変更になることがあります。





# やさしいヨガ

呼吸を意識しながらヨガのポーズをとり、心身を整えます。  
初心者の方も参加しやすい内容です。

開催日	時間	参加費
<b>日曜日</b> 4月4・11・18・25日 5月2・9・16・23・30日 6月6・13・20日	9:20～10:20 (受付9:10～9:20)	500円/回

- 対象／高校生以上
- 場所／2階スタジオ
- 定員／8名
- 持ち物／タオル・飲み物・動きやすい服装
- 参加方法／当日水泳場入口にて受付(先着順)
- 講師／山本



## 注意事項

- ・参加費は当日の都度払いです。
- ・来場時および教室中もマスクの着用をお願いいたします。
- ・国や大田区の動向により変更になることがあります。



# ピラティス

深層部の筋肉を意識させ、身体の芯を鍛えます。

開催日	時間	参加費
<b>日曜日</b> 4月4・11・18・25日 5月2・9・16・23・30日 6月6・13・20日	10:30～11:30 (受付10:20～10:30)	500円/回

- 対象／高校生以上
- 場所／2階スタジオ
- 定員／8名
- 持ち物／タオル・飲み物・動きやすい服装
- 参加方法／当日水泳場入口にて受付(先着順)
- 講師／山本



## 注意事項

- ・参加費は当日の都度払いです。
- ・来場時および教室中もマスクの着用をお願いいたします。
- ・国や大田区の動向により変更になることがあります。



# シニア体力向上

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、身体を動かすきっかけをつくります。

開催日	時間	参加費
<b>日曜日</b> 4月4・11・18日 ※25日休み 5月9・16・23日 ※2・30日休み 6月6・13・20日	13:20～14:20 (受付13:00～13:15)	500円/回

※祝日は開催しません。

- 対象／概ね65歳以上
- 場所／2階スタジオ
- 定員／8名
- 持ち物／タオル・飲み物・動きやすい服装、室内シューズ
- 参加方法／当日水泳場入口にて受付(先着順)
- 講師／矢野

※教室開始5分前には受付を終了いたします



## 注意事項

- ・参加費は当日の都度払いです。
- ・来場時および教室中もマスクの着用をお願いいたします。
- ・国や大田区の動向により変更になることがあります。



# NEW

# リフレッシュヨガ

呼吸と身体を連動させながら血行を促進し、気持ちよく動いていきます。

開催日	時間	参加費
<b>火曜日</b> 4月6・13・20・27日 5月11・18・25日 6月1・8・15日	13:20~14:20 (受付13:00~13:15)	500円/回

※祝日は開催しません。

- 対象／高校生以上
- 場所／2階スタジオ
- 定員／8名
- 持ち物／タオル・飲み物・動きやすい服装
- 参加方法／当日水泳場入口にて受付(先着順)  
**※教室開始5分前には受付を終了いたします**
- 講師／吉松



## 注意事項

- ・参加費は当日の都度払いです。
- ・来場時および教室中もマスクの着用をお願いいたします。
- ・国や大田区の動向により変更になることがあります。



お問い合わせ: 平和島公園水泳場 ☎ 03-3764-8424