

## 2022夏\_平和島公園水泳場 教室一覧【7月～8月】

※夏の期間はスタジオ教室のみ開催します。

	月	火	水	木	金	土	日
9:30	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00				成人ストレッチ 9:30～10:30 定員15名 上野先生			やさしいヨガ 9:20～10:20 定員15名 山本先生
10:30		親子体操 10:00～10:50 定員12組 吉松先生					
11:00				元気体操 10:40～11:30 定員15名 上野先生			ピラティス 10:30～11:30 定員15名 山本先生
11:30		リフレッシュヨガ 11:00～11:50 定員15名 吉松先生					
12:00							
12:30							
13:00							パンチ&キック 12:30～13:30 定員15名 棟方先生
13:30				踏み台エクササイズ 13:00～14:00 定員15名 立野先生		キッズ アニマルフロー 13:00～14:00 定員15名 上野先生	
14:00							
14:30						アニマルフロー 14:10～15:10 定員15名 上野先生	
15:00							
15:30		幼児体操教室 (年少～年長) 15:00～15:50 事前申込15名 海老澤先生					
16:00							
16:30		夏休み子ども体操 (年長～小学生) 16:00～16:50 事前申込15名 海老澤先生					
17:00							

