








2022年 平和島公園水泳場
秋冬の教室一覧[9月~12月]

2022/11/8

	月		火		水		木		金	土		日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール①	プール②	プール	スタジオ	プール	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:30								成人ストレッチ 9:30~10:30 定員15名 上野	大人ののための水泳入門① 9:30~10:20 定員20名 柴田・萩野				やさしいヨガ 9:20~10:20 定員15名 山本
10:00				親子体操 10:00~10:50 定員12組 吉松	NEW 10/5~ クロール・背泳ぎ のステップアップ 教室 定員10名 10:30~11:15 大塚			元気体操 10:40~11:30 定員15名 上野	大人ののための水泳入門② 10:25~11:15 定員20名 柴田・萩野				ピラティス 10:30~11:30 定員15名 山本
10:30													
11:00				リフレッシュヨガ 11:00~11:50 定員15名 吉松									
11:30						アクアエクササイズ 11:30~12:20 定員40名 大塚							
12:00					アクアウォーキング 12:00~12:50 定員20名 行川								
12:30													パンチ&キック 12:30~13:30 定員15名 棟方
13:00					予約 障がい者水泳 13:00~13:50 当日受付1組 行川			踏み台エクササイズ 13:00~14:00 定員15名 立野			アニマルフロー① (小3まで・親子可) 13:00~14:00 定員15名 上野		
13:30						成人水泳4泳法 13:25~14:15 定員20名 柴田							プールのご案内は こちらのQRコードから 
14:00											アニマルフロー② (小4以上) 14:10~15:10 定員15名 上野		
14:30													
15:00				予約 幼児体操① (年少年中) 15:00~15:50 事前申込18名 海老澤	予約 幼児水泳① 15:00~15:50 事前申込10名 孫崎								
15:30	ウォーター コンディショニング 15:30~16:20 定員5名 第2・第4・第5 行川								予約 幼児水泳① 15:30~16:20 事前申込10名 行川				
16:00				予約 幼児体操② (年中年長) 16:00~16:50 事前申込18名 海老澤	予約 幼児水泳② 16:00~16:50 事前申込10名 孫崎								
16:30	予約 小学生 クロール水泳 16:30~17:20 定員10名 第2・第4・第5 行川												教室のご案内は こちらのQRコードから 
17:00				予約 小学生体操 17:00~17:50 事前申込18名 海老澤	予約 小学生 のびのび水泳 17:00~17:50 事前申込20名 孫崎	予約 小学生 4泳法マスター 17:00~17:50 事前申込20名 萩野・行川							
17:30	小学生 クロール水泳② 17:30~18:20 定員10名 第2・第4・第5 行川												
18:00													
19:00	予約												

NEW 11/28 ~開催

予約 このマークはご予約が必要な教室です。
マークのない教室は当日受付まで。

お問い合わせ : 03-3764-8424