



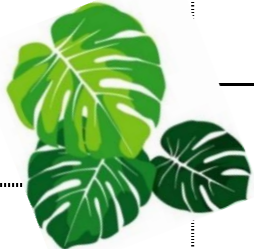




2024年 平和島公園水泳場
冬の教室一覧【1月～3月】

住所：東京都大田区平和島4-2-2 平和島競艇場より徒歩4分、京急バス「大森車庫」「レジャーランド平和島」下車
開館時間：9:30～21:00 休館日：第1・3月曜日 全館休館：2/5～2/25 教室予約受付：9:00～18:00 ☎：03-3764-8424

2024/1/23

	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 ¥500 上野	大人の水泳入門 9:30～10:20 毎週 定員15名 ¥800 栄田			予約 小学生 はじめての水泳① 9:30～10:20 事前申込10名 萩野 ¥1000	やさしいヨガ 9:20～10:20 定員15名 ¥500 山本
10:00				秋から開講	みんなで楽しむ hulaエクササイズ 10:00～10:50 定員16名 ¥500 加藤		クロール・背泳ぎ のステップアップ教室 10:30～11:15 定員15名 ¥500 大塚					予約 小学生 はじめての水泳② 10:30～11:20 事前申込10名 萩野 ¥1000	ピラティス 10:30～11:30 定員15名 ¥500 山本
10:30								元気体操 10:40～11:30 定員15名 ¥500 上野					
11:00													
11:30	アクアウォーキング 第2・第4・第5 11:30～12:15 定員20名 ¥500 宮田					アクア エクササイズ 11:40～12:25 定員40名 ¥500 大塚							
12:00													はじめての パンチ&キック 12:00～12:45 定員15名 ¥500 棟方
12:30													
13:00					予約 障がい者水泳 13:00～13:50 当日受付1組 ¥1000 多田		大人のための 4泳法入門① 13:10～14:00 定員15名 ¥800 萩野						筋トレde シェイプアップ 12:55～13:40 定員15名 ¥500 棟方
13:30				楽しくはじめる エアロピクス 13:40～14:40 定員15名 ¥500 立野		成人水泳4泳法 13:25～14:30 定員15名 ¥800 栄田		踏み台エクササイズ 13:10～14:10 定員12名 ¥500 立野	NEW 1/12~ 成人水泳 ワンポイントレッスン 13:30～14:15 定員3名 ¥800 多田		動物フロア (小3まで・親子可) 13:00～14:00 定員15名 ¥500 上野		
14:00							大人のための 4泳法入門② 14:10～15:00 定員15名 ¥800 萩野		NEW 1/12~ 成人水泳 パーソナルレッスン 14:30～15:20 定員1名 ¥1000 多田		動物フロア (高校生以上) 14:10～15:10 定員15名 ¥500 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16名 海老澤 ¥1000	予約 幼児水泳① 15:00～15:50 事前申込10名 ¥1000 講師変更								プールのご案内は こちらのQRコードから
15:30													
16:00				予約 幼児体操② (年長のみ) 16:00～16:50 事前申込16名 海老澤 ¥1000	予約 幼児水泳② 16:00～16:50 事前申込10名 ¥1000 講師変更								
16:30	予約 小学生 クロール水泳 16:30～17:20 定員10名 ¥1000												
17:00	第2・第4・第5 宮田			予約 小学生体操 17:00～17:50 事前申込16名 海老澤 ¥1000	予約 小学生 のびのび水泳 17:00～17:50 事前申込10名 ¥1000 講師変更		予約 小学生 4泳法マスター 17:10～ 18:00 事前申込20名 萩野 ¥1000						
17:30													
18:00				オリジナル シェイプアップBOX 18:50～19:30 定員15名 ¥500									
19:00				棟方									

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