

大阪市立生野屋内プール レッスンスケジュール

2019年4月~9月

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00														
9:30	ストレッチ 9:15-9:45		ストレッチ 9:15-9:45		ストレッチ 9:15-9:45		ストレッチ 9:15-9:45		ストレッチ 9:15-9:45		ストレッチ 9:15-9:45		ストレッチ 9:15-9:45	
10:00	★ タイ式ヨーグルンシーダットン 10:00-10:50 小池		★ シェイプアップボカサイズ 10:00-10:45 石井		★ ヨーガ 10:00-11:00 岸本		★ かんたんステップ 10:30-11:15 綾城		★ ムエダイエット 10:00-10:45 安田		★ ユニクス 10:30-11:30 堀上 月4回 2,000円		★ ユニクス 11:00-11:15 堀上	
10:30		クロー・背泳ぎ初級 10:30-11:15 300円												
11:00	★ ピラティス 11:00-11:45 山田		★ ヨーガ 11:00-12:00 SAYA						★ セルフ コンディショニング 11:00-12:00 綾城					
11:30		ベビースイミング 11:30-12:30 (※1)												
12:00														
12:30														
13:00														
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														

レッスンなし

プール有料プログラム 1回 3,240円  
 スタジオ無料プログラム  
 子どもHIPHOPスクール  
 子どもスイミングスクール  
 プール有料プログラム 30分 200円/45-60分 300円  
 プール有料プログラム 月4回 2,000円

※スクール実施中も一般利用できます。(コース調整アリ)

■ スタジオプログラムだけを受講する場合も、ジムの利用料が必要になります。 \* 名前のないレッスンはスタッフが担当いたします。(※1)ベビースイミングのレッスンの中で幼児プールを使用する場合がございます。  
 ■ こちらのスケジュールは現在ご参加されている方々の利便性、スタッフ、インストラクター、講師の勤務、業務を考慮し、現時点のプログラムの微調整を前提に編成しております。  
 ■ 講師、インストラクターは、都合により、担当、プログラム内容・名称、日時等の変更をさせていただく場合があります、内容に変更が生じた場合は随時ご案内させていただきます。  
 ■ こちらのスケジュールは2019年4月から9月までのものです。(休館日は各レッスンも休講)

※ ★印は名簿への記入が必要なクラスとなります。