

大阪市立生野屋内プール レッスンスケジュール

2020年1月~2020年3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 | ★ タイ式ヨーガ ルーンセッション 10:00-10:50 小池 | | ★ シェイプアップ ボクシング 10:00-10:45 石井 | | ★ ヨーガ 10:00-11:00 岸本 | | ★ ホールリラックス 10:00-10:15 綾城 | | ★ ムエダイエット 歌丸 | 担当変更 | ★ タイ式ヨーガ ルーンセッション 10:00-10:50 小池 | | ★ ジュニアスイミング 9:15-10:15 10:15-11:15 | ★ タイ式ヨーガ ルーンセッション 10:00-10:50 池之畑 |
| 10:30 | | クロール・背泳ぎ初級 10:30-11:15 310円 | | | | | ★ かんたんステップ 10:30-11:15 綾城 | レッスン変更 | ★ アクアウォーキング 10:45-11:15 210円 | | ★ ☆プレミアムレッスン☆ 10:30-11:30 月4回 2,100円 | | | |
| 11:00 | ★ ピラティス 11:00-11:45 山田 | | ★ ヨーガ 11:00-12:00 SAYA | | ★ はじめてのストリートダンス 11:15-12:00 内藤 | | ★ ウォーキングエアロ 11:30-12:15 石井 | レッスン変更 | ★ セルフ コンディショニング 11:00-12:00 綾城 | | ★ ビギナーズフラダンス 11:15-11:45 黄 | | ★ ホールリラックス 11:00-11:15 池之畑 | |
| 11:30 | | ★ 平泳ぎ・バタフライ 11:30-12:30 310円 | | | | | ★ スイム初級 11:30-12:00 210円 | | ★ クロール・背泳ぎ中級 11:30-12:15 310円 | | ★ スイム初中級 11:45-12:15 210円 | | ★ ベビースイミング 11:30-12:30 (※1) | ★ リズム&ストレッチ 11:30-12:15 石井 |
| 12:00 | ★ はじめてエアロ 12:00-12:45 植松 | | ★ HITT(ヒート) 12:15-12:30 | 新規導入 | | | ★ アクアウォーキング 12:15-12:45 210円 | レッスン変更 | ★ シェイプアップバーダンス 12:30-13:15 石井 | ★ 平泳ぎ・バタフライ中級 12:30-13:15 310円 | ★ ピラティス 12:15-13:00 山田 | ★ フラダンス 12:00-13:00 黄 | | ★ マンツーマンスイミング★ 11:30-12:30 3,300円 |
| 12:30 | | ★ アクアビクス 12:30-13:00 210円 | | | | | ★ かんたん ストリートダンス 12:30-13:30 内藤 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | ★ ヨーガ 13:00-13:45 植松 | | ★ ピラティス 13:00-13:45 山田 | | ★ セルフ コンディショニング 13:40-14:40 石井 | | ★ 平泳ぎ・バタフライ初級 13:00-13:45 310円 | | ★ フィンスイム中級 13:30-14:15 310円 | | ★ ヨーガ 13:30-14:30 岸本 | ★ アクアエアササイズ 13:30-14:00 210円 | ★ ボルドブラ 13:15-14:00 黄 | ★ シェイプアップ ボクシング 13:15-14:00 石井 |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | ★ マンツーマンスイミング★ 13:30-14:30 3,300円 |
| 14:30 | ★ 肩こり腰痛ケア体操 14:00-14:45 田崎 | | ★ リズム&ストレッチ 14:00-14:45 植松 | | | | | | ★ ボルドブラ 13:45-14:45 石井 | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | ★ 美(ビューティ)コア 15:00-16:00 小池 | | ★ はじめてヨーガ 14:50-15:50 石井 | | | | ★ タイ式ヨーガ ルーンセッション 15:00-15:50 池之畑 | | | ★ リラックス 骨盤ストレッチ 14:15-15:15 黄 | ★ ジュニアスイミング 14:00-15:00 15:00-16:00 16:00-17:00 17:00-18:00 | ★ スイム中級 14:45-15:45 310円 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | ★ ジュニアスイミング 16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00 | | | | | ★ ジュニアスイミング 15:00-16:00 16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00 | | ★ エアロビクス 16:00-16:45 伊藤 | ★ ジュニアスイミング 16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00 | | ★ ジュニアスイミング 16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00 | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | ★ ※スクール実施中も 一般利用できます。 (コース調整アリ) | | | | | ★ KIDS HIPHOP (水1) 17:00-18:00 小笠原 | | | ★ ※スクール実施中も 一般利用できます。 (コース調整アリ) | | ★ KIDS HIPHOP (金3) 17:00-18:00 宮原 | ★ ※スクール実施中も 一般利用できます。 (コース調整アリ) | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | ★ ピラティス 19:30-20:15 池之畑 | | | | | | | | ★ ☆プレミアムレッスン☆ 19:00-20:00 月4回 2,100円 | ★ スイム中級 19:00-19:45 310円 | ★ KIDS HIPHOP (金5) 19:15-20:15 宮原 | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | ★ HITT(ヒート) 20:00-20:15 | ★ 新規導入 | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | |

プール有料プログラム
1回 3,300円(税込)

 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 210円/45-60分 310円(税込)

 プール有料プログラム
月4回 2,100円(税込)

※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10月から2020年3月までのものです。(休館日は各レッスンも休講)

※ ★印は整理券の受取りが必要なクラスとなります。