

大阪市立生野屋内プール レッスンスケジュール

— 2022年1月 ~ 2022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			
8:00	ストレッチ 9:15-9:40		ストレッチ 9:15-9:40		ストレッチ 9:15-9:40		ストレッチ 9:15-9:40		ストレッチ 9:15-9:40		ストレッチ 9:15-9:40		ストレッチ 9:15-9:40				
9:30	タイ式ヨーガルーシーダットン 10:00-10:45 小池		シェイプアップボクシング 10:00-10:45 石井	プール レッス ン な し	ヨガ 10:00-10:45 岸本		かんたんステップ 10:00-10:45 綾城		ムエタイエイト 10:00-10:45 歌丸		タイ式ヨーガルーシーダットン 10:00-10:45 小池	ジュニアスイミング 9:15-10:15 10:15-11:15	タイ式ヨーガルーシーダットン 10:00-10:45 池之畑	ジュニアスイミング 9:15-10:15 10:15-11:15			
10:30		クロール・背泳ぎ初級 10:30-11:15 310円						フィンスイム中級 10:30-11:15 310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 11:05-11:50 山田		ヨガ 11:05-11:50 SAYA			はじめてのストリートダンス 11:15-12:00 内藤		ポールリラックス 11:05-11:20 綾城		セルフコンディショニング 11:05-11:50 綾城		ピギナーズフラダンス 11:15-11:45 黄		ポールリラックス 11:05-11:20 池之畑			
11:30		アアアピクス 11:30-12:00 210円					フィンスイム初級 12:00-12:45 310円		ウォーキングエアロ 11:40-12:25 石井				ベビースイミング 11:30-12:30 ※1)	リズム&ストレッチ 11:40-12:25 石井	★マンツーマンスイミング★ 11:30-12:30 3,300円		
12:00																	
12:30	エアロシンブル 12:10-12:55 梶田					かんたんストリートダンス 12:30-13:15 内藤				ピラティス 12:15-13:00 山田				フラダンス 12:05-12:50 黄			
13:00										ボルドブラ 12:45-13:30 石井	レッスン変更				アアアピクス 12:45-13:15 210円	フリースタイルダンス 12:45-13:30 Tama	レッスン変更
13:30	くっすりヨガ 13:15-14:00 小池		ピラティス 13:00-13:45 山田														
14:00																	
14:30	肩こり腰痛ケア体操 14:20-15:05 田崎		リズム&ストレッチ 14:05-14:50 楠松														
15:00																	
15:30			うららかヨガ【女性限定】 15:10-15:55 小池		はじめてヨガ 14:50-15:35 石井				タイ式ヨーガルーシーダットン 15:00-15:45 池之畑								
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							エアロピクス 16:05-16:50 伊藤								
17:00																	
17:30						KIDS HIPHOP (H1) 17:00-18:00 沖田											
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30		☆プレミアムレッスン☆ 19:00-20:00 月4回 2,100円															
20:00	ピラティス 19:30-20:15 池之畑								タイ式ヨーガルーシーダットン 19:30-20:15 西尾								
20:30																	
21:00																	

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
 1回 3,300円(税込)
 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。(コース調整あり)

■スタジオプログラムだけを受講する場合も、ジム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致します。
 ■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。
 ■スタジオプログラムは、すべて定員13名となります。

※ ストレッチを除くスタジオ全レッスン、開始40分前より予備抽選券配布、開始30分前の時点で参加希望者が定員を上回った場合、抽選とさせていただきます。当選された方に整理券を配布いたします。
 ※ 尚、定員に満たない場合は、予備抽選券と交換で整理券を配布いたします。