

大阪市立生野屋内プール レッスンスケジュール

— 2022年4月 ~ 2022年6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	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				プール レッスン なし											
10:00	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			ヨーガ 10:00-10:45 岸本		かんたんステップ 10:00-10:45 綾城		ムエタイエット 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															
11:00															
11:30	ピラティス 11:05-11:50 山田	ベビースイミング 11:30-12:30 (※1)	ヨーガ 11:05-11:50 SAYA			はじめてのストリートダンス 11:15-12:00 内藤	アカアウォーキング 11:15-11:45 210円		フィンスイム中級 11:15-12:00 310円	小顔になるヨーガ 11:05-11:50 YUKA	☆わくわくスイム初中級☆ 11:15-12:15 (有料)		ビギナーズフラダンス 11:15-11:45 黄		ホルワックス 11:05-11:20 池之畑
12:00													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
12:30	エアロシンブル 12:10-12:55 梶田						フィンスイム初級 12:00-12:45 310円		アカアウォーキング 12:15-12:45 210円	ピラティス 12:15-13:00 山田	☆わくわくスイム初中級☆ 12:30-13:15 (有料)		フラダンス 12:05-12:50 黄		
13:00		スイム中級 12:45-13:30 310円	ピラティス 13:00-13:45 山田			かんたんストリートダンス 12:30-13:15 内藤		ボルドブラ 12:45-13:30 石井	スイム初級 13:00-13:45 310円		★マンツーマンスイミング★ 13:30-14:00 (有料)			フリースタイルダンス 12:45-13:30 Tama	★マンツーマンスイミング★ 13:00-13:30 (有料)
13:30	ぐっすりヨガ 13:15-14:00 小池														
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 樋松						ヨーガ 13:30-14:15 岸本	★マンツーマンスイミング★ 14:00-14:30 (有料)				★マンツーマンスイミング★ 13:30-14:00 (有料)	
15:00					はじめてヨーガ 14:50-15:35 石井			☆わくわくスイム初中級☆ 14:00-15:00 (有料)							
15:30	心と体の健康セッション 15:25-16:10 田崎 550円		うららかヨガ【女性限定】 15:10-15:55 小池				タイ式ヨーガルーシーダットン 15:00-15:45 池之畑		健美操 14:35-15:20 岸本			リラククス骨盤ストレッチ 14:20-15:05 黄			
16:00												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			
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		エアロピクス 16:05-16:50 伊藤		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						KIDS HIPHOP (H1) 17:00-18:00 沖田				KIDS HIPHOP (H3) 17:00-18:00 岡崎					
18:00															
18:30						KIDS HIPHOP (H2) 18:10-19:10 沖田				KIDS HIPHOP (H4) 18:10-19:10 岡崎					
19:00															
19:30									★マンツーマンスイミング★ 19:00-19:30 (有料)						
20:00	ピラティス 19:30-20:15 池之畑	☆わくわくスイム初中級☆ 19:30-20:30 (有料)						タイ式ヨーガルーシーダットン 19:30-20:15 西尾	★マンツーマンスイミング★ 19:30-20:00 (有料)			スイム初中級 19:00-19:45 310円			
20:30															
21:00															

スタジオ無料プログラム
 スタジオ有料プログラム
 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。