

大阪市立生野屋内プール レッスンスケジュール

— 2022年7月 ~ 2022年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		
8:00																
9:30	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			
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	プール レッスン なし	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		
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	アクアオーキнг 11:15-11:45 210円		フィンスイム中級 11:15-12:00 310円	セルフコンディショニング 11:05-11:50 小池	☆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		ホルリラックス 11:05-11:20 池之畑		
12:00											内容変更			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		ウオーキングエアロ 11:40-12:25 石井			フラダンス 12:05-12:50 黄				
13:00		スイム中級 12:45-13:30 310円				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			アクアピクス&エクササイズ 12:30-13:15 310円			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	くっずりヨガ 13:15-14:00 小池		ピラティス 13:00-13:45 山田				スイム初中級 13:00-13:45 310円		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)
14:00						セルフコンディショニング 13:40-14:25 石井			シェイプアップベリーダンス 13:50-14:35 石井		ヨーガ 13:30-14:15 岸本	★マンツーマンスイミング★ 13:30-14:00 (有料)				
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						☆わくわくスイム初中級☆ 14:00-15:00 (有料)			★マンツーマンスイミング★ 14:00-14:30 (有料)				
15:00						脳トレヨーガ 14:50-15:35 歌丸			NEW		健美操 14:35-15:20 岸本		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			
15:30			うららかヨガ【女性限定】 15:10-15:55 小池		内容変更			タイ式ヨーガルーシーダットン 15:00-15:45 神澤	講師変更							
16:00																
16:30								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		ジュニアスイミング 15:30-16:30 16:30-17:30 17:30-18:30 18:30-19:30											※スクール実施中も 一般利用できます。 (コース 調整アリ)			
17:30						KIDS HIPHOP (H1) 17:00-18:00 田口	ジュニアスイミング 15:30-16:30 16:30-17:30 17:30-18:30 18:30-19:30				KIDS HIPHOP (H3) 17:00-18:00 岡崎					
18:00																
18:30	空手 18:10-19:10 海田紫龍	※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 (H2) 18:10-19:10 田口										
19:00																
19:30																
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)														
20:30	受付終了															
21:00	閉館															

スタジオ無料プログラム
 子どもスクール
 子どもスイミングスクール
 プール有料プログラム
 30分 2,200円(税込)
 60分 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
 1回 1,100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18名となります。

ストレッチ、10:00am~のレッスン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。