

大阪市立生野屋内プール レッスンスケジュール

2022年10月 ~ 2022年12月

	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															9:00	
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		9:30	
10:00	タイ式ヨーガルーシーダットン 10:00-10:45 小池		ポチーメイクダンス 10:00-10:45 Tama NEW	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	ヨーガ 10:00-10:45 伊藤徳子 講師・内容変更	ジュニアスイミング 9:15-10:15 10:15-11:15	10:00	
11:00																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 百々 講師変更			はじめてのストリートダンス 11:15-12:00 内藤	アクアウォーキング 11:15-11:45 210円	ホールリラックス 11:05-11:20 綾城		セルフコンディショニング 11:05-11:50 小池	☆わくわくスイム初級☆ 11:15-12:15 (有料)	ピギナーズフラダンス 11:15-11:45 黄		ホールリラックス 11:05-11:20 伊藤徳子 講師変更		11:30
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 植松 講師変更	
12:30	エアロシムブル 12:10-12:55 梶田						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 山田 講師変更		ピラティス 12:15-13:00 山田	フラダンス 12:05-12:50 黄				12:30
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	スイム初級 13:00-13:45 310円		骨盤コンディショニング 12:45-13:30 田崎 NEW		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)	13:00
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						スイム初級 13:00-13:45 310円		ヨーガ 13:30-14:15 岸本		ボルドブラ 13:15-14:00 黄		★マンツーマンスイミング★ 13:30-14:00 (有料)	13:30
14:00						はじめてのバレエストレッチ 13:40-14:25 SAYA NEW			シェイプアップバーバード 13:50-14:35 本多 講師変更		☆わくわくスイム初級☆ 14:00-15:00 (有料)					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 植松													14:30
15:00						脳トレヨーガ 14:50-15:35 歌丸					健美操 14:35-15:20 岸本					15:00
15:30			うららかヨガ【女性限定】 15:10-15:55 小池												15:30	
16:00															16:00	
16:30															16:30	
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													17:00	
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	K-POP (KP2) 17:00-18:00 HINA							17:30	
18:00															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									18:30	
19:00																19:00
19:30															19:30	
20:00	ピラティス 19:30-20:15 池之畑	☆わくわくスイム初級☆ 19:30-20:30 (有料)													20:00	
20:30	運動終了														20:30	
21:00	閉館														21:00	

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。