

大阪市立生野屋内プール レッスンスケジュール

2023年1月 ~ 2023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																
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	タイ式ヨガ-ガーシーダットン 10:00-10:45 小池		ポティーメイクダンス 10:00-10:45 Tama	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		NYスタイル バレエワークアウト 10:00-10:45 松川		タイ式ヨガ-ガーシーダットン 10:00-10:45 小池	ジュニアスイミング 9:15-10:15 10:15-11:15	ヨガ 10:00-10:45 伊藤徳子	ジュニアスイミング 9:15-10:15 10:15-11:15		
11:00										NEW						
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)	ヨガ 11:05-11:50 百々			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		
12:00																
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					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	
13:00		はじめてよう水泳 12:45-13:30 310円				かんたんストリートダンス 12:30-13:15 内藤			アクアウォーキング 12:15-12:45 210円		ピラティス 12:15-13:00 山田	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	くっずヨガ 13:15-14:00 小池	内容変更	ピラティス 13:00-13:45 山田				スイム中級 13:00-13:45 310円		骨盤コンディショニング 12:45-13:30 田崎							★マンツーマンスイミング★ 13:30-14:00 (有料)
14:00						はじめてのバレエストレッチ 13:40-14:25 SAYA	内容変更		シェイプアップベリーダンス 13:50-14:35 本多		ヨガ 13:30-14:15 岸本	★マンツーマンスイミング★ 13:30-14:00 (有料)				★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 植松							☆わくわくスイム初級☆ 14:00-15:00 (有料)						
15:00						コラーゲラビー (身体発声療法) 14:50-15:35 松川			ヨガ 15:00-15:45 櫻口		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													
16:00								エアロピクス 16:05-16:50 伊藤								
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 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														
17:30					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								
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)														
19:00						HIPHOP (H2) 18:10-19:10 田口										
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)														
20:30																
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。