

# 大阪市立生野屋内プール レッスンスケジュール

## 2023年10月 ~ 2023年12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															
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	ストレッチ 9:15-9:40	
10:00	タイ式ヨーガ-シーダットン 10:00-10:45 小池		ボディメイクダンス 10:00-10:45 Tama	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		NYスタイル バレエワークアウト 10:00-10:45 松川	★マンツーマンスイミング★ 10:00-10:30 (有料)	タイ式ヨーガ-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 穂子	ジュニアスイミング 9:15-10:15 10:15-11:15	
10:30	はじめよう水泳 10:30-11:15 330円				月替わり泳法レッスン 10:30-11:15 330円		ボウリング 11:05-11:20 綾城	☆わくわくスイム初級☆ 10:30-11:30 (有料)		★マンツーマンスイミング★ 10:30-11:00 (有料)					
11:00															
11:30	ピラティス 11:05-11:50 山田		ヨーガ 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		セルコンディショニング 11:40-12:25 綾城	スイム初級 11:45-12:30 330円		ボールリセット 11:05-11:50 眞崎	★マンツーマンスイミング★ 11:15-12:15 (有料)	ピギーズフラダンス 11:15-11:45 黄		ボウリング 11:05-11:20 伊藤 穂子
12:00	ベビースイミング 11:30-12:30					フィンスイム 11:30-12:15 330円							ベビースイミング 11:30-12:30	リズム&ストレッチ 11:40-12:25 植松	
12:30	エアロシンプル 12:10-12:55 梶田					アクアウォーキング 12:30-13:00 220円		内容・講師変更			ピラティス 12:15-13:00 山田	アクアピクス 12:30-13:00 220円	フラダンス 12:05-12:50 黄		
13:00			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		骨盤コンディショニング 12:45-13:30 田嶋	フィンスイム 12:45-13:30 330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	くすりのヨガ 13:15-14:00 小池										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)
14:00			リズム&ストレッチ 14:05-14:50 植松			ボディコンディショニング 13:40-14:25 二軒谷		リズム&ストレッチ 13:50-14:35 岸本	終了						
14:30	肩こり腰痛ケア体操 14:20-15:05 田嶋							内容変更			健美操 14:35-15:20 岸本		リラックス骨盤ストレッチ 14:20-15:05 黄		
15:00					コラーゲントラピー (身体発声療法) 14:50-15:35 松川							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				ヨーガ 15:00-15:45 梶口	時間変更				バレエ 15:20-16:20 高島			
16:00							エアロピクス 16:00-16:45 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							
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			フリースタイルダンス (初級) 17:00-18:00 taguyan	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-POP2 17:00-18:00 HINA		HIPHOP (初級) 17:00-18:00 zakky		ジュニアスイミング 16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00			※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					フリースタイルダンス (中級) 18:10-19:10 taguyan					HIPHOP (中級) 18:10-19:10 zakky				※スクール実施中も 一般利用できます。 (コース 調整アリ)	
18:00															
18:30	空手 18:10-19:10 伊藤 春希														
18:00		※スクール実施中も 一般利用できます。 (コース 調整アリ)													
19:30															
19:30	ピラティス 19:30-20:15 池之畑									★マンツーマンスイミング★ 19:00-19:30 (有料)					
20:00		☆わくわくスイム初級☆ 19:30-20:30 (有料)			タイ式ヨーガ-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)	K-POP1 19:20-20:20 saya.T				
20:30	受付終了														
20:30	運動終了														
21:00	閉館														

**スタジオ無料プログラム**

**子どもフロアスクール**

**子どもスイミングスクール**

**プール有料プログラム**  
30分 220円/45-60分 330円(税込)

**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**  
料金はお問合せ下さい

■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いたします。  
 ■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ございます。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。