

大阪市立生野屋内プール レッスンスケジュール

平成30年10月～平成31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		
9:00			休館日 (火曜日が祝祭日の場合は営業となり、翌営業日が休館日となります)												
9:30	ストレッチ 9:15-9:45	ベビースイミング 11:30-12:30 (※1)		ストレッチ 9:15-9:45		ストレッチ 9:15-9:45		ストレッチ 9:15-9:45		ストレッチ 9:15-9:45		ストレッチ 9:15-9:45			
10:00	タイ式ヨーガ ルーシーダットン 10:00-10:50 小池	アクアヨーガ 10:15-10:45 藤本 200円		ヨーガ 10:00-11:00 岸本		ポールリラックス 10:00-10:15 綾城	内容変更	Group Fight 10:00-10:30 スタッフ		タイ式ヨーガ ルーシーダットン 10:00-10:50 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 10:00-10:50 眞崎		ジュニアスイミング 9:15-10:15 10:15-11:15	
10:30						かんたんステップ 10:30-11:15 綾城	スイム初級～中級 10:30-11:15 藤本300円		☆プレミアムレッスン☆ 10:30-11:30 藤本 月4回 2,000円						
11:00	ピラティス 11:00-11:45 山田	クロール背泳ぎ初級 11:00-11:45 藤本 300円						セルフ コンディショニング 11:00-12:00 綾城							
11:30				はじめてのストリートダンス 11:15-12:00 内藤											
12:00					スイム入門 11:30-12:00 200円		ウォーキングエアロ 11:30-12:15 石井	アクアウォーキング 11:30-12:15 藤本300円					ベビースイミング 11:30-12:30 (※1)	リズム&ストレッチ 11:30-12:15 植松	New
12:30	はじめてエアロ 12:00-12:45 植松	フィン入門 12:00-12:30 藤本 200円				かんたんアクアウォーキング 12:15-12:45 200円	内容変更								
13:00				かんたん ストリートダンス 12:30-13:30 内藤				アクアコア 12:30-13:00 藤本 200円							
13:30	ヨーガ 13:00-13:45 植松	平泳ぎ・バタフライ (中級) 12:45-13:45 藤本 300円													
14:00															
14:30	肩こり腰痛ケア体操 14:00-14:45 川端														
15:00															
15:30															
16:00															
16:30															
17:00		ジュニアスイミング 16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00													
17:30															
18:00															
18:30		※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															
19:30															
20:00															
20:30															
21:00															

スタジオ無料プログラム

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  
30分 200円/45-60分 300円

プール有料プログラム  
月4回 2,000円

■ スタジオプログラムだけを受講する場合も、ジムの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。(※1)ベビースイミングのレッスンの中で幼児プールを使用する場合がございます。

■ こちらのスケジュールは現在ご参加されている方々の利便性、スタッフ、インストラクター、講師の勤務、業務を考慮し、現時点のプログラムの微調整を前提に編成しております。

■ 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。

■ こちらのスケジュールは平成30年10月から平成31年3月までのものです。