

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1月~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		ヨガ 10:00-11:00 岸本		ポールリラックス 10:00-10:15 綾城		Group Fight 10:00-10:45 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 ★このクラスは 2月より新設	タイ式ヨーガ ルーシーダットン 10:00-10:50 眞崎	
10:30				スイム入門 10:30-11:00 藤本 200円	かんたんステップ 10:30-11:15 綾城	アクアオーキング 10:30-11:15 300円		☆プレミアムレッスン☆ 10:30-11:30 藤本 月4回 2,000円						ポールリラックス 11:00-11:15 眞崎
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		はじめてのストリートダンス 11:15-12:00 内藤	平泳ぎ・バタフライ初級 11:15-12:00 藤本 300円	ウォーキングエアロ 11:30-12:15 石井	クロール・背泳ぎ入門 11:30-12:15 藤本 300円	セルフ コンディショニング 11:00-12:00 綾城		アクアミトン 11:45-12:15 藤本 200円		ベビースイミング 11:30-12:30 (※1)	Group Fight 11:30-12:15 スタッフ	
11:30														
12:00	はじめてエアロ 12:00-12:45 榎松	フィン入門 12:00-12:30 藤本 200円			クロール・背泳ぎ ステップアップ 12:15-13:00 300円		アクアコア 12:30-13:00 藤本 200円	ピラティス 12:15-13:00 山田		スイム入門 12:30-13:00 藤本 200円	フラダンス 12:00-13:00 黄			
12:30				かんたん ストリートダンス 12:30-13:30 内藤										
13:00	ヨーガ 13:00-13:45 榎松	平泳ぎ・バタフライ (中級) 12:45-13:45 藤本 300円			かんたんアクアオーキング 13:15-13:45 200円		フィンキック 13:15-14:00 藤本 300円			クロール・背泳ぎ中級 13:15-14:00 藤本 ¥300	ポルドブラ 13:15-14:00 黄			
13:30				背骨コンディショニング 13:40-14:40 綾城		ポルドブラ 13:45-14:45 石井		ヨーガ 13:45-14:45 岸本						★マンツーマンスイミング★ 13:30-14:30 3,240円
14:00														
14:30										リラックス 骨盤ストレッチ 14:15-15:15 黄	ジュニアスイミング 14:00-15:00 15:00-16:15 16:00-17:15 17:00-18:15		スイム初・中級 14:45-15:45 300円	
15:00	肩こり腰痛ケア体操 15:00-15:45 川端		はじめてヨーガ 14:50-15:50 石井		タイ式ヨーガ ルーシーダットン 15:00-15:50 眞崎									
15:30														
16:00														
16:30		ジュニアスイミング 16:00-17:15 17:00-18:15 18:00-19:15		ジュニアスイミング 15:00-16:00 16:00-17:15 17:00-18:15 18:00-19:15	エアロビクス 16:00-16:45 伊藤	ジュニアスイミング 16:00-17:15 17:00-18:15 18:00-19:15	ムエタイエイト 16:00-16:50 安田	ジュニアスイミング 16:00-17:15 17:00-18:15 18:00-19:15						
17:00														
17:30			KIDS HIPHOP (水曜) 17:00-18:00 小笠原				KIDS HIPHOP (金) 17:00-18:00 宮原							
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)		※スクール実施中も 一般利用できます。 (コース 調整アリ)		※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 (金2) 18:10-19:10 宮原	※スクール実施中も 一般利用できます。 (コース 調整アリ)		アクアピクス 18:15-18:45 200円				
19:00														
19:30			タイ式ヨーガ ルーシーダットン 19:20-20:10 眞崎		☆プレミアムレッスン☆ 19:15-20:15 月4回 2,000円	スイム中級 19:15-20:00 300円	KIDS HIPHOP (金3) 19:15-20:15 宮原	フィンスイム 19:15-20:00 300円		スイム初級 19:15-20:00 300円				
20:00	受付終了												受付終了	
20:30	運動終了												運動終了	
21:00	閉館												閉館	

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1月から3月のもので(3か月ごとの見直しを検討)、期間ごとに、担当、プログラム内容、日時等を変更させていただく場合がございます。(★印は名簿記入が必要です)