

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4月~6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	時間内容変更	ストレッチ 9:15-9:45		ストレッチ 9:15-9:45		
10:00	タイ式ヨーグルシーダットン 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		Group Fight 10:00-10:30 スタッフ		タイ式ヨーグルシーダットン 10:00-10:50 小池	ジュニアスイミング 9:15-10:15 10:15-11:15	タイ式ヨーグルシーダットン 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						
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							☆プレミアムレッスン☆ 10:30-11:30 藤本 月4回 2,000円					
11:30				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	スイム初級～中級 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			ポールリラックス 11:00-11:15 眞崎		
12:00									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		
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				内容変更		ピラティス 12:15-13:00 山田		フラダンス 12:00-13:00 黄				
13:00			かんたん ストリートダンス 12:30-13:30 内藤	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		スイム入門 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		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		四泳法 13:15-14:00 藤本 ¥300	ポルドブラ 13:15-14:00 黄				
14:00			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	内容変更				★マンツーマンスイミング★ 13:30-14:30 3,240円	
14:30	肩こり腰痛ケア体操 14:00-14:45 川端									リラククス 骨盤ストレッチ 14:15-15:15 黄				
15:00	時間変更													
15:30			はじめてヨーガ 14:50-15:50 石井			タイ式ヨーグルシーダットン 15:00-15:50 眞崎					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		スイム初・中級 14:45-15:45 300円	
16:00														
16:30		ジュニアスイミング 15:00-16:00 16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00				エアロピクス 16:00-16:45 伊藤	ジュニアスイミング 16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00	ムエダイエット 16:00-16:50 安田						
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			KIDS HIPHOP (水曜1) 17:00-18:00 小笠原					KIDS HIPHOP (金3) 17:00-18:00 酒井・宮原(5月～)			※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		※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 (水曜2) 18:10-19:10 小笠原	※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4) 18:10-19:10 酒井・宮原(5月～)			アクアピクス 18:15-18:45 200円			
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)					
19:30			タイ式ヨーグルシーダットン 19:20-20:10 西尾	☆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5) 19:15-20:15 酒井・宮原(5月～)	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	増設												
20:30	運動終了			担当者変更										
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4月から6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。