

阿倍野屋内プール スタジオ・プールレッスンスケジュール

2024年4月～

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	
				休 館 日									
10:00~11:00 はじめてエアロ		10:00~11:00 ヨガ	10:00~10:30 アクアビクス					9:30~10:30 元気アップ教室		10:00~11:00 背骨コンディショニング	10:15~11:15 大人少人数制 レッスン		10:00~11:00 子ども少人数制 レッスン
	11:00~11:30 水中ウォーキング		10:40~11:40 テーマ別教室			11:00~12:00 バレテイス	11:00~12:00 大人SL 初級	10:45~11:15 コンディショニング	11:00~12:00 大人SL 初級			11:00~11:20 ショートTR	
11:30~11:50 ショートTR		11:30~12:00 ストレッチ						11:30~12:00 ストレッチ		11:30~12:00 ストレッチ	11:30~12:30	11:30~12:00 ストレッチ	11:30~12:00 プライベートレッスン
			11:50~12:50 大人SL 中級				12:15~13:15 大人SL 初級		12:10~13:10 大人SL 初中級・中上級		1ヶ月テーマ別教室		12:00~12:30 プライベートレッスン
	12:30~13:30 月替わりレッスン					13:00~13:20 ショートTR		12:45~13:45 ルンルンエアロ			12:40~13:40 1ヶ月テーマ別教室		13:00~13:20 水中エクササイズ
13:30~14:15 シェイプストレッチ			大人SL 中級			13:30~14:00 お楽しみレッスン			13:20~14:20 大人SL 初級・上級	13:30~13:50 ショートTR		13:30~13:50 サーキットTR	
		14:00~14:30 ショートエアロ	14:10~15:10 大人SL 中上級			14:15~15:00 ZUMBA GOLD	14:00~15:00 大人SL 初級・中級	14:00~15:00 ヨガ教室		14:00~14:20 サーキットTR	14:00~15:00 子ども水泳教室 S 3歳~小学生	14:00~14:30 ストレッチ	14:00~14:30 プライベートレッスン
14:30~15:00 ストレッチ		14:30~15:00 ストレッチ								14:30~15:00 ストレッチ	15:00~16:00 子ども水泳教室 A 3歳~小学生		14:30~15:00 プライベートレッスン
15:15~16:00 体幹トレーニング						15:10~15:40 ストレッチ	15:00~15:30 はじめての水泳	15:15~15:35 ショートST	15:00~16:00 子ども水泳教室 S 3歳~小学生		15:00~16:00 子ども水泳教室 A 3歳~小学生		
	16:00~17:00 子ども水泳教室 A 3歳~小学生		16:00~17:00 子ども水泳教室 A 3歳~小学生			16:00~17:00 スポーツ教室 3歳~小学2年 生	16:00~17:00 子ども水泳教室 A 3歳~小学生	16:00~17:00 スポーツ教室 3歳~小学2年 生	16:00~17:00 子ども水泳教室 A 3歳~小学生	16:00~17:00 子ども水泳教室 B 小学生~中学生	16:00~17:00 子ども水泳教室 A 3歳~小学生		
17:00~18:00 キッズダンス 小1~小6	子ども水泳教室 B 小学生~中学生		17:00~18:00 子ども水泳教室 B 小学生~中学生			17:10~18:10 スポーツ教室 小学生	17:00~18:00 子ども水泳教室 B 小学生~中学生	17:10~18:10 スポーツ教室 小学生	17:00~18:00 子ども水泳教室 B 小学生~中学生	17:00~18:00 子ども水泳教室 C 小学生~中学生	17:00~18:00 子ども水泳教室 B 小学生~中学生		
	子ども水泳教室 C 小学生~中学生	18:00~18:45 ZUMBA	18:00~19:00 子ども水泳教室 C 小学生~中学生				18:00~19:00 子ども水泳教室 C 小学生~中学生		18:00~19:00 子ども水泳教室 C 小学生~中学生				
19:00~20:00 ヨガ		19:00~20:00 ピラティス	19:00~20:00 大人SL 初中級			19:00~19:45 リラククスヨガ	19:00~20:00 大人SL 中級		19:00~20:00 子ども水泳教室SP 所持級1級以上				

- 無料 …当日受付 先着順
- 1回ごと有料 …当日受付 先着順
- 事前予約制 …毎月15日から受付
- 月謝制 …事前の申し込み 月会費制