

《月謝制プールレッスン》 要事前申込	事前に申し込みを行い、毎月口座振替による月謝制となります。 利用する際に別途施設使用料が必要となります。				
	時間	受講料	強度	内容	定員
大人スイミング 初級	60分	2,850円/月4回	★	4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)を基礎から練習します。	各15名
大人スイミング 初中級			★	4泳法の基礎からコンビネーションまで行います。	
大人スイミング 中級			★★	クロール25m以上泳げる方が対象です。	
大人スイミング 中上級			★★	クロール50m以上泳げる方が対象です。	
大人スイミング 上級			★★★	4泳法をキレイに速く泳ぐことを目標にレベルアップを目指します。	

《1ヶ月・3ヶ月プールレッスン》 要事前申込	事前に申し込みを行い、券売機にて受講料のチケットをご購入ください。 利用する際に別途施設使用料が必要となります。				
	時間	受講料	強度	内容	定員
テーマ別教室	60分	8,550円/ 3ヶ月12回	★	3ヶ月毎にテーマが変わります。インストラクターが丁寧にサポートします。	各15名
1ヶ月テーマ別教室	60分	2,850円/月4回	★	1ヶ月毎にテーマが変わります。インストラクターが丁寧にサポートします。	

《プールプログラム》 受付毎月15日～	事前に申し込み(毎月15日から次月受付)を行い、券売機にて受講料のチケットをご購入ください。 利用する際に別途施設使用料が必要となります。				
	時間	受講料	強度	内容	定員
少人数制レッスン 大人	60分	3,110円/1回	★	ご希望の種目をインストラクターが丁寧にサポートします。 5人までの少人数クラスです。	5名
月替わりレッスン	60分	1,550円/1回	★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4種目を月替わりで 種目を変えて泳法指導します。	15名
はじめての水泳	30分	1,550円/1回	★	水泳が苦手という方、インストラクターが丁寧にサポートします。 種目は主にクロールです。	3名
ワンポイントレッスン	30分	1,550円/1回	★	ご希望の種目の苦手なポイントを克服できるようにインストラクターが 丁寧にサポートします。	3名
プライベートレッスン	30分	2,850円/1回	★	インストラクターがマンツーマンで指導いたします。	1名

《プール有料プログラム》 当日受付	参加当日に申し込みを行い、券売機にて受講料のチケットをご購入ください。 別途施設使用料が必要となります。					
	時間	受講料	強度	内容	定員	
水中ウォーキング	30分	330円/1回	★	間接に負担をかけずに、水の抵抗を利用しいろいろな歩き方を展開 していくプログラムです。どなたでも参加できるクラスです。	20名	
アクアピクス(30分)	30分	330円/1回	★	水の浮力と抵抗を利用した全身運動です。音楽に合わせて楽しく身体を 動かしましょう。全身持久力と脂肪燃焼にも効果が期待できます。	20名	
アクアピクス(45分)	45分	440円/1回	★★	水の浮力と抵抗を利用した全身運動です。音楽に合わせて楽しく身体を 動かしましょう。全身持久力と脂肪燃焼にも効果が期待できます。	20名	
《プール無料プログラム》 当日受付	参加当日に〇〇で申し込みを行い、開催場所へお越しください。 別途施設使用料が必要となります。					
時間	受講料	強度	内容	定員		
水中エクササイズ	20分	無料	★	水の浮力と抵抗を利用した全身運動です。 はじめての方にお勧めの教室です。	20名	

子ども教室

《月謝制レッスン》 要事前申込	事前に申し込みを行い、毎月口座振替による月謝制となります。					
	時間	受講料	強度	内容	定員	
子ども水泳教室S・A(3歳～小学生)	60分	6,320円/月4回 10,050円/月8回	★	水慣れから4泳法の習得、4泳法習得後は、タイムトライアルで スピードアップを目指します。 ※定員に満たしているクラスは、入会待機となります。 ※待機受付は、満3歳からとさせていただきます。	5名	
子ども水泳教室B・C(小中学生)			★			
スポーツ教室(満3歳～小学2年生)			★★	跳び箱・鉄棒・マット運動など体育の授業で必須となる項目の練習を 行います。基礎から練習しますので、はじめてのお子様でも安心で す。		
スポーツ教室(小学生)			★★			
キッズダンス(小学生)			★★★	①リズム感がつく②社交性が身につく③友達ができる 楽しく音楽に合わせて踊りましょう！初心者でも参加OKです！		
《プールプログラム》 受付毎月15日～	事前に申し込み(毎月15日から次月受付)を行い、券売機にて受講料のチケットをご購入ください。 利用する際に別途施設使用料が必要となります。					
時間	受講料	強度	内容	定員		
少人数制レッスン ども	60分	1,580円/1回	★	ご希望の種目をインストラクターが丁寧にサポートします。 ※小学生～中学生が受講可能です。	5名	

《月謝制スタジオレッスン》 要事前申込	事前に申し込みを行い、毎月口座振替による月謝制となります。				
	時間	受講料	強度	内容	定員
ヨガ	60分	4,280円/月4回	★	正しい姿勢、呼吸法をバランスよく取り入れたエクササイズです。 心身のリラクセス、ストレス解消目的の方はぜひご参加ください。	各25名
ピラティス			★	骨盤のゆがみが解消され、姿勢の悪さや疲れやすさ、 関節の痛み、肩こり解消に期待できます。	
ヨガ教室			★	深い呼吸で感情のコントロールを行い、体のバランスを整えて筋肉を 引き締めます。呼吸を意識し、身体の内側からキレイになります。	
元氣アップ教室			★	転倒予防・認知機能低下予防を中心とした介護予防運動教室です。ボールやひも レシオ等を利用したヨガや太極拳等の要素を取り入れ、楽しく身体を動かします。	

《スタジオ有料プログラム》 当日受付	参加当日に申し込みを行い、券売機にて受講料のチケットをご購入ください。 別途施設使用料が必要となります。				
	時間	受講料	強度	内容	定員
はじめてエアロ	60分	550円/1回	★	音楽に合わせ、エアロビクスの基本動作を中心に行います。 エアロビクスが初めての方もお気軽にご参加ください。	各25名
シェイプストレッチ	45分	440円/1回	★	無理なくゆっくり時間をかけて、柔軟性・筋力・筋持久力のバランスを 整えます。フェイスタルを2枚お持ちください。	
体幹トレーニング	45分	440円/1回	★	腹横筋を中心に体幹を鍛えるトレーニングです。ウエストシェイプ、腰 痛予防効果が期待できます。	
ヨガ	60分	550円/1回	★	正しい姿勢、呼吸法、瞑想法をバランスよく取り入れたエクササイズです。 心身のリラクセス、ストレス解消に効果が期待できます。	
ZUMBA	45分	440円/1回	★	ラテンを中心とした世界中の音楽とダンス要素を取り入れ誰でも楽し めるようにアレンジされた魅力的なダンスエクササイズです。	
バレティス	60分	550円/1回	★	美しい姿勢は体幹をしっかり使うことでつくられます。バレエの美し い動きとピラティスを併せた新感覚のプログラムです。	
ZUMBA GOLD	45分	440円/1回	★	中高年の方や運動初心者、ダンス初心者などを対象としたプログラムです。バランス能力を養 う動きも含まれるので、ダンスが苦手な方にもわかりやすくできています。	
リラクセスヨガ	45分	440円/1回	★	正しい姿勢、呼吸法、瞑想法をバランスよく取り入れたエクササイズです。 心身のリラクセス、ストレス解消に効果が期待できます。	
ルンルンエアロ	60分	330円/1回	★	初心者から少し慣れた方へ、色々な振り付けやコンビネーションを加えなが ら展開するクラスです。汗をかくので脂肪燃焼にも効果が期待できます。	
背骨コンディショニング	60分	440円/1回	★★	背骨の歪みを緩やかな体操で本来の位置に整え、その位置に保つた ための筋トレを行います。肩こり、腰痛の方にオススメです。	

《スタジオ無料プログラム》 当日受付	参加当日に〇〇で申し込みを行い、開催場所へお越しください。 別途施設使用料が必要となります。				
	時間	受講料	強度	内容	定員
ストレッチ	30分	無料	★	30分間で全身を伸ばします。柔軟性を高めることはもちろん、けが の予防やリラクセス、ストレス解消にご参加ください。	各25名
ショートトレーニング	20分		★	自重トレーニングやストレッチ、体幹トレーニングを日替わりで行いま す。どのトレーニングをするかは当日のお楽しみですが、	
ショートエアロ	30分		★	ウォーキングステップを中心に、初めて参加される方も安心な30 分間のクラスです。	
お楽しみレッスン	30分		★	何をするかはその日のお楽しみ！ストレッチやリズム体操、体幹ト レーニングなど、楽しく30分カラダを動かしましょう。	
コンディショニング	30分		★	小さなボールや体重を利用して、正しいフォームで筋力トレーニングを 行います。自宅でもできる運動を紹介いたします。	
サーキットトレーニング	20分		★	ウォーキングのような有酸素運動と無酸素運動を交互に行うトレー ニングです。	

- プログラム参加の際は、受付が必要となります。
- 有料プログラムにご参加の際は、券売機にてチケットをご購入ください。
- 当日受付のプログラムは、レッスン開始〇〇分前から受付します。
-
-

阿倍野屋内プール・トレーニングルーム
 指定管理者：明治スポーツ・セントラルスポーツグループ
 大阪市阿倍野区阿倍野筋3-13-23 あべのフォルサ5F・6F
 TEL:06-6636-7290
 開館時間：9:00～20:30(最終受付20:00)
 休館日：水曜日