

阿倍野屋内プール スタジオ・会議室・プールレッスンスケジュール

2024/10/1~

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 溝端		10:00~11:00 ヨガ 柴辻	10:00~10:30 アクアビクス 岩崎				9:30~10:30 元気アップ教室 小野		10:00~11:00 背骨 コンディショニング 前畑		10:00~11:00 こども少人数制 レッスン 高橋		
	11:00~11:30 水中ウォーキング 阿部		10:40~11:40 テーマ別教室 長澤			11:00~12:00 大人SL初級 長澤	11:00~12:00 ルンルンエアロ 濱崎		10:15~10:45 ワンポイントレッスン 長澤		10:15~11:15 大人 少人数制レッス ン 長澤		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				11:00~12:00 バレティス 三好		11:00~12:00 大人SL初級 長澤		11:30~12:00 ストレッチ	11:30~12:30 1ヶ月テーマ別教室 長澤	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 長澤					12:00~12:30 コンディショニング	12:10~13:10 大人SL 初・中・中上級 中澤・長澤				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 高橋						12:15~13:15 大人SL初級 長澤				12:40~13:40 1ヶ月テーマ別教室 長澤・高橋		13:00~13:20 水中エクササイズ
			13:00~14:00 大人SL中級 長澤			13:00~13:20 ショートTR							
13:30~14:15 シェイプストレッチ 小野						13:30~14:00 お楽しみレッスン			13:20~14:20 大人SL 初級・上級 阿部・長澤	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 伊藤					14:00~15:00 大人SL 初級・中級 阿部・長澤	14:00~15:00 ヨガ教室 菅原		14:00~14:20 サーキットTR	14:00~15:00 こども水泳教室 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 伊藤	14:10~15:10 大人SL中上級 高橋			14:15~15:00 ZUMBA GOLD® 兼重				14:30~15:00 ストレッチ			14:30~15:00 プライベートレッスン
							15:00~15:30 はじめての水泳 長澤		15:00~16:00 こども水泳教室 S 3歳~小学生		15:00~16:00 こども水泳教室 A 3歳~小学生		
15:15~16:00 体幹トレーニング 阿部						15:10~15:40 ストレッチ		15:15~15:35 ショートST			15:00~16:00 こども水泳教室 B 小学生~中学生		
	16:00~17:00 こども水泳教室 A 3歳~小学生		16:00~17:00 こども水泳教室 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 こども水泳教室 A 3歳~小学生	16:00~17:00 こども水泳教室 A 3歳~小学生		16:00~17:00 こども水泳教室 B 小学生~中学生		
17:00~18:00 キッズダンス 小1~小6 栗山	17:00~18:00 こども水泳教室 B 小学生~中学生		17:00~18:00 こども水泳教室 B 小学生~中学生				17:10~18:10 スポーツ教室 小学生	17:00~18:00 こども水泳教室 B 小学生~中学生	17:10~18:10 こども水泳教室 B 小学生~中学生	17:00~18:00 こども水泳教室 B 小学生~中学生	17:00~18:00 こども水泳教室 C 小学生~中学生		
	18:00~19:00 こども水泳教室 C 小学生~中学生	18:00~18:45 ZUMBA® 兼重	18:00~19:00 こども水泳教室 C 小学生~中学生					18:00~19:00 こども水泳教室 C 小学生~中学生	18:00~19:00 こども水泳教室 C 小学生~中学生				
19:00~20:00 ヨガ 米田		19:00~20:00 ピラティス 前畑	19:00~20:00 大人SL 初中級 高橋			19:00~19:45 リラックスヨガ 兼重		19:00~20:00 大人SL中級 高橋	19:00~20:00 こども水泳教室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