

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

2025/4/1~

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(泳法)	スタジオ	プール(泳法)		スタジオ	プール(泳法)	スタジオ	プール(泳法)	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
				休 館 日									
10:00~11:00 シンプルエアロ +筋トレ 溝端		10:00~11:00 ヨガ 柴辻	10:00~10:45 アクアビクス 溝端			10:00~10:30 ボールエクササイズ NEW		9:30~10:30 元気アップ教室 小野	10:15~10:45 ワンポイントレッスン 長澤	10:00~11:00 背骨 コンディショニング 前畑	10:15~11:15 大人 少人数制レッス ン 長澤		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 バレティス	11:00~12:00 大人SL初級 長澤	11:00~12:00 ルンルンエアロ 濱崎	11:00~12:00 大人SL初級 長澤	NEW 11:15~11:55 シンプルステップ 前畑	11:30~12:30 1ヶ月テーマ別教室 長澤	11:00~11:40 ヨガ40 米田	11:30~12:00 プライベートレッスン
11:30~12:00 ショートTR	11:40~12:00 水中エクササイズ	NEW 11:30~12:15 オリジナルエアロ 溝端	11:50~12:50 大人SL中級 長澤			NEW 12:10~12:50 ファイトアタック 阿部	12:15~13:15 大人SL初級 長澤	12:00~12:30 コンディショニング	12:10~13:10 大人SL 初・中級・中上級 中澤・長澤	12:10~12:40 ストレッチ	12:40~13:40 1ヶ月テーマ別教室 長澤・高橋	12:00~12:30 ストレッチ	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	NEW 13:10~13:50 健康太極拳 辻野	13:00~14:00 大人SL中級 長澤			13:05~13:25 ショートTR	13:00~13:45 アクアビクス 兼重	12:40~13:10 ストレッチ	13:20~14:20 大人SL 初級・上級 阿部・長澤	13:00~13:30 ショートTR		13:00~13:20 水中エクササイズ	
13:15~14:00 シェイプストレッチ 小野		NEW 14:00~14:30 ショートエアロ 伊藤	14:10~15:10 大人SL中上級 高橋			13:30~14:00 お楽しみレッスン	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		13:45~14:15 サーキットTR	14:00~15:00 こども水泳教室 S 3歳~小学生	13:30~14:00 アクアビクス 阿部	14:00~14:30 プライベートレッスン (小学生対象)
NEW 14:10~14:50 ファイトアタック 阿部		NEW 14:45~15:30 コンディショニング &ストレッチ 伊藤				14:15~15:00 ZUMBA GOLD® 兼重	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	14:30~15:00 ボディケア ストレッチ	14:15~14:45 ボディメイクTR	14:30~15:00 プライベートレッスン (小学生対象)	
15:05~15:50 体幹トレーニング 阿部						15:10~15:40 ストレッチ			15:15~15:45 ボディメイクTR	15:00~15:30 ボディメイクTR	15:00~15:30 スムーズ&ヒーリング		
NEW 16:00~16:40 フリースタイルダンス 栗山	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 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	NEW 16:00~16:40 ファンクショナル コンディショニング 阿部	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 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		17:00~18:00 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	19:15~19:45 サーキットTR			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	