

大阪市立中央屋内プール レッスン&教室スケジュール

2025年1月 ~

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	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	スタジオ	
9:00													9:00
10:00			10:00~11:00		10:00~11:00						10:00~10:15 楽やん体操		10:00
	10:30~10:50 かんたん歩く	10:30~10:50 モーニングエクササイズ	4泳法習得教室	10:30~10:50 モーニングエクササイズ	極グループ レッスン	10:30~10:50 モーニングエクササイズ	10:30~11:00 水泳入門	10:30~10:50 モーニングエクササイズ	10:30~10:50 モーニングエクササイズ	10:30~10:50 かんたん歩く	10:30~10:50 モーニングエクササイズ		
11:00	11:00~12:00 極グループ レッスン	11:00~11:30 コンディショニング30		11:05~11:50 歩く&歩く (定員30名)		11:00~11:30 姿勢改善 ストレッチ		11:00~11:45 ファンクショナル トレーニング	11:10~11:40 初級水泳 (定員20名)	11:00~11:45 コンディショニング	11:10~11:40 初級水泳 (定員20名)	11:00~11:30 初級水泳	11:00~11:45 中級水泳
	11:35~12:05 初級水泳 (定員15名)			11:40~12:10 リラックスヨガ			11:50~12:35 中級水泳 (定員20名)	12:00~13:00 ヨガ	11:50~12:35 中級水泳 (定員20名)		11:50~12:50 スイム トレーニング (定員15名)		
12:00	12:10~12:55 アクアピクス45 (定員20名)		12:00~13:00 上級水泳 (定員15名)	11:55~12:40 クロール 習得教室	12:10~12:40 初級水泳 (定員20名)								12:00
				12:45~13:30 背泳ぎ習得 教室	12:50~13:35 中級水泳 (定員20名)		12:45~13:45 上級水泳 (定員15名)	12:45~13:45 平泳ぎ バタフライ 習得教室		13:00~14:00 ジュニア水泳 教室		13:00~14:00 ジュニア水泳 教室	
13:00	13:05~13:50 中級水泳 (定員20名)			13:00~13:30 骨盤体操				13:20~14:05 ピラティス ダイエット					13:00
				13:35~14:35 平泳ぎ バタフライ 習得教室									
14:00	14:00~15:00 4泳法習得 教室			13:40~14:10 バランスボール			14:00~15:00 水中ウォーク 教室						14:00
15:00													15:00
	15:30~16:30 ジュニア水泳 教室	15:30~16:30 キッズ ダンス教室	15:30~16:30 ジュニア水泳 教室		15:30~16:30 ジュニア水泳 教室		15:30~16:30 ジュニア水泳 教室	15:30~16:30 キッズ ダンス教室		15:00~16:00 ジュニア水泳 教室	15:30~16:30 健美操		
16:00	16:30~17:30 ジュニア水泳 教室	16:30~17:30 キッズ ダンス教室	16:30~17:30 ジュニア水泳 教室		16:30~17:30 ジュニア水泳 教室		16:30~17:30 ジュニア水泳 教室	16:30~17:30 キッズ ダンス教室		16:00~17:00 ジュニア水泳 教室		16:00~16:30 パーソナル	16:00
	17:30~18:30 ジュニア水泳 教室		17:30~18:30 ジュニア水泳 教室		17:30~18:30 ジュニア水泳 教室		17:30~18:30 ジュニア水泳 教室		17:00~18:00 ジュニア水泳 教室		16:30~17:00 パーソナル		
17:00	18:30~19:30 ジュニア水泳 教室	19:00~20:00 FREE STYLE DANCE	18:30~19:30 ジュニア水泳 教室	19:00~20:00 自力整体	18:30~19:30 ジュニア水泳 教室		18:30~19:30 ジュニア水泳 教室	19:00~20:00 どんたん & ステップ		18:00~18:30 パーソナル	ZUMBA		17:00
									18:30~19:00 パーソナル				
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00													20:00
20:30	20:30 CLOSE		20:30 CLOSE		20:30 CLOSE		20:30 CLOSE		20:30 CLOSE		20:30 CLOSE		20:30

☆レッスンについて☆

無料プログラム

楽やん体操(15分)・モーニングエクササイズ(20分)
かんたん歩く(20分)

30分レッスン 250円/1回

45分・60分レッスン 370円/1回

パーソナルトレーニング 30分 3,500円

※要予約制 60分 7,000円

パーソナルスイムレッスン
※要予約制 30分 2,650円

極 12,220円/月4回

※事前申込制 30,550円/3ヵ月(10回)

☆月極教室について☆

健康アップ教室 2,510円/月4回

4泳法習得教室 2,510円/月4回

水中ウォーク教室 2,510円/月4回

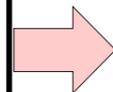
クロール習得教室・背泳ぎ取得教室 1,250円/月4回

平泳ぎ&バタフライ教室 1,870円/月4回

※施設利用料が別途必要となります

☆レッスン定期について☆

中央屋内プールで施設定期を発行された方はレッスン定期券を購入していただけます。
1ヶ月3,050円で、レッスンが1ヶ月間何度でも受講可能になります。
(上記プログラムのうち月極教室、パーソナルスイムレッスン、極グループレッスンを除く)



レッスン定期使用例

- + セット定期券 → プール&スタジオレッスン
- + プール定期券 → プールレッスン(トレーニング1回券、回数券でスタジオレッスン受講可)
- + トレーニング定期券 → スタジオレッスン(プール1回券、回数券でプールレッスン受講可)