

# 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4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 4泳法習得教室		10:00~11:00 極グループレッスン					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		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	10:30~11:00 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	11:00~11:45 エアロ45
12:00	11:35~12:05 初級水泳 (定員15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)		11:45~12:30 中級水泳 (定員15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)		12:45~13:30 背泳ぎ習得教室	13:00~13:30 リラックスヨガ	12:50~13:35 初級水泳 (定員20名)		12:45~13:45 平泳ぎバタフライ習得教室						
13:00	13:05~13:50 中級水泳 (定員20名)		13:35~14:35 平泳ぎバタフライ習得教室	13:40~14:10 骨盤体操	13:40~14:10 中級水泳 (定員20名)		14:00~15:00 水中ウォーク教室	13:20~14:05 ピラティスダイエット		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
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 ジュニア水泳教室			14:00
15:00										15:00~16:00 ジュニア水泳教室			15:00
16:00	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		16:00~17:00 ジュニア水泳教室	15:30~16:30 健美操	16:00~16:30 パーソナル	16:00
17:00	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		17:00~18:00 ジュニア水泳教室		16:30~17:00 パーソナル	17:00
18:00	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 子ども空手教室	17:30~18:30 ジュニア水泳教室			18:00~18:30 パーソナル	18:00~18:45 ZUMBA		18:00
19:00	18:30~19:30 ジュニア水泳教室	18:00~20:00 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		18:30~19:00 パーソナル			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	パーソナルトレーニング 30分	3,500円	
45分・60分レッスン	370円/1回	※要予約制 60分	7,000円	
		パーソナルスイムレッスン		
※事前申込制		※要予約制 30分	2,650円	
極	12,220円/月4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