

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10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		10:30~11:00 水泳入門		10:30~11:00 ファイティングアクア(定員20名)		10:30~10:50 かんたん歩く		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	10:30~11:00 ファイティングアクア(定員20名)	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	11:00~11:45 ウェーブストレッチ45	11:05~11:50 歩く&歩く(定員30名)	11:00~11:30 姿勢改善教室	11:05~12:00 パーソナルスイムレッスン	11:00~11:30 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 スムーズ&ヒーリング	11:10~11:40 初級水泳(定員20名)	11:00~11:45 ボディメイクトレーニング	11:00~11:30 初級水泳	11:00~11:45 中級水泳	11:00
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)	12:00~12:30 水泳入門(定員15名)	12:10~12:40 初級水泳(定員20名)		12:45~12:45 上級水泳(定員15名)	11:50~12:20 エアロ30	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
13:00	13:05~13:50 中級水泳(定員20名)			13:00~13:30 骨盤体操	12:50~13:35 中級水泳(定員20名)		12:50~13:50 平泳ぎバタフライ習得教室	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		14:40~15:10 ファイティングアクア(定員20名)				14:00~15:00 水中ウォーク教室		14:00~15:00 ジュニア水泳教室				14:00
15:00									15:00~16:30 ジュニア水泳教室				15:00
16:00	16:30~18:30 ジュニア水泳教室	15:30~16:30 キッズダンス教室	16:30~18:30 ジュニア水泳教室		16:30~18:30 ジュニア水泳教室		16:30~18:30 ジュニア水泳教室	15:30~16:30 キッズダンス教室	16:30~17:30 ジュニア水泳教室		16:00~16:30 パーソナルスイムレッスン		16:00
17:00	17:30~18:30 ジュニア水泳教室	16:30~17:30 キッズダンス教室	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	16:30~17:30 キッズダンス教室	17:30~18:30 ジュニア水泳教室		16:30~17:00 パーソナルスイムレッスン		17:00
18:00	18:30~19:30 ジュニア水泳教室		18:30~19:30 ジュニア水泳教室		18:30~19:30 ジュニア水泳教室	17:30~18:30 子ども空手教室	18:30~19:30 ジュニア水泳教室		18:00~18:30 パーソナルスイムレッスン	18:00~18:45 ZUMBA			18:00
19:00	19:30~19:50 ジュニア水泳教室	19:00~19:45 ファイティングエクササイズ45	19:30~19:50 ジュニア水泳教室	19:00~20:00 自力整体			19:30~19:50 ジュニア水泳教室	19:00~20:00 どんたん&ステップ	18:30~19:00 パーソナルスイムレッスン				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	
		※要予約制 30分	2,650円
※事前申込制			
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