

大阪市立中央屋内プール レッスン&教室スケジュール

2026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												
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	10:00~11:00 4泳法習得教室	10:30~10:50 モーニングエクササイズ	10:00~11:00 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	10:30~11:00 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	11:05~12:05 パーソナルスイムレッスン	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)	11:00~11:30 スムーズ&ヒーリング 30	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	11:00~11:45 初中級水泳 (定員20名)	11:00~11:45 エアロ45
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)		12:50~13:35 中級水泳 (定員20名)	12:40~13:10 ファイティングエク ササイズ45	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)	
13:00	13:05~13:50 中級水泳 (定員20名)			13:00~13:45 骨盤体操			12:50~13:50 平泳ぎバタフライ 習得教室	12:40~13:10 エアロ30	13:00~14:00 ジュニア水泳 教室		13:00~14:00 ジュニア水泳 教室	
14:00	14:00~15:00 4泳法習得 教室		13:35~14:35 平泳ぎバタフライ 習得教室				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	14:00~15:00 ジュニア水泳 教室			
15:00			14:40~15:10 ファイティングアクア (定員20名)						15:00~16:00 ジュニア水泳 教室			
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	16:10~16:40 ピラティス30	16:00~16:30 パーソナルスイムレッスン	16:00 パーソナルスイムレッスン
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 パーソナルスイムレッスン	
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 パーソナルスイムレッスン	18:00~18:45 ZUMBA		
19:00	18:30~19:30 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	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	19:00~20:00 ヨガ45	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 パーソナルスイムレッスン			
20:00												
20:30	20:30 CLOSE		20:30 CLOSE		20:30 CLOSE		20:30 CLOSE		20:30 CLOSE		20:30 CLOSE	

☆レッスンについて☆

無料プログラム
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

※事前申込制

極 12,220円/月4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

☆月極教室について☆

4泳法習得教室 2,850円/月4回
水中ウォーク教室 2,850円/月4回
平泳ぎ&バタフライ教室 2,850円/月4回

※施設利用料が別途必要となります