

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5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 | 10:30~10:50 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 | 10:00 |
| 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 | 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) | | 12:50~13:35 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 | 12:50~13:50 平泳ぎバタフライ 習得教室 | 12:40~13:10 エアロ30 | 11:50~12:50 スイム トレーニング (定員20名) | | 12:00 |
| 13:00 | 13:05~13:50 中級水泳 (定員20名) | | 13:30~14:30 平泳ぎバタフライ 習得教室 | 13:00~13:45 骨盤体操 | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | 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 | 15:30~16:30 ジュニア水泳 教室 | 16:00~17:00 ジュニア水泳 教室 | 16:00~17:00 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 | 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 | 16:30~17:30 ジュニア水泳 教室 | 16:30~17:15 ピラティス45 | 16:30~17:00 パーソナルスイムレッスン | 16:30~17:00 パーソナルスイムレッスン | 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 | | 17:30~18:30 ジュニア水泳 教室 | 17:00~18:00 ジュニア水泳 教室 | | | 18:00 |
| 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 | 19:00~19:45 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 | 18:00~18:30 パーソナルスイムレッスン | 18:00~18:45 ZUMBA | | | 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 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

※事前申込制 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

☆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