

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7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	10:00~10:20 モーニングエクササイズ 10:30~11:00 姿勢改善教室	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	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	11:05~11:50 歩く&歩く(定員30名)	11:10~11:55 リラックスストレッチ	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 スムース&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	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	12:00~13:00 上級水泳(定員15名)	12:30~14:00 介護予防教室 「貯筋」トレーニング教室	12:10~12:40 初級水泳(定員20名)	12:50~13:35 中級水泳(定員20名)	11:45~12:45 上級水泳(定員20名)	11:45~12:30 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20名)		12:00
13:00	12:10~12:55 アクアビクス45(定員20名)		13:30~14:30 平泳ぎバタフライ習得教室				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		13:00
14:00	13:05~13:50 中級水泳(定員20名)			14:00~15:00 4泳法習得教室			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				14:00
15:00			14:40~15:10 ファイティングアクア(定員20名)	1階受付にてお申込みお願いいたします。					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	16:00~16:30 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		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	16:30~17:15 ピラティス45			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 パーソナルスイムレッスン	18:00~18:45 ZUMBA			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	18:30~19:00 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	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☆

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