

都島屋内プール レッスン&教室スケジュール 2025年4月～

無料レッスン

月会費制教室

有料レッスン

ジュニア教室

	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												9：45～10：00 チューブトレーニング
9:30												
10:00												
10:30												
		10：15～10：45 筋力アップトレーニング		10：00～10：45 機能改善					10：00～11：00 3歳～小学生 ジュニア教室		10：00～11：00 アダルト教室	10：15～10：45 ステップ
11:00	11：00～12：00 アクア教室		11：00～12：00 アダルト教室	11：00～11：45 ズンバ	11：00～12：00 ウォーキング教室	11：00～12：00 らくらくエアロ	11：00～12：00 アダルト教室	11：00～11：45 フラダンス (第2・4)	11：00～12：00 3歳～小学生 ジュニア教室	11：00～12：00 らくらくエアロ	11：00～12：00 ウォーキング教室	
11:30												
12:00									12：00～13：00 3歳～小学生 ジュニア教室			
12:30												
13:00												
13:30	13：30～14：10 ワンポイントレッスン		13：30～14：00 初めてエアロ			13：40～14：40 ヨガ教室	13：30～14：10 ワンポイントレッスン		13：30～14：30 3歳～小学生 ジュニア教室		13：30～14：30 3歳～低学年 ジュニア教室	
14:00												
14:30	14：15～14：45 プールレッスン											
15:00			14：30～15：30 3歳～低学年 ジュニア教室						14：30～15：30 年長～中学生 ジュニア教室		14：30～15：30 年長～中学生 ジュニア教室	
15:30	15：30～16：30 3歳～低学年 ジュニア教室		15：30～16：30 3歳～低学年 ジュニア教室		15：30～16：30 3歳～低学年 ジュニア教室		15：30～16：30 3歳～低学年 ジュニア教室					
16:00									15：45～16：45 親子教室 ※不定期開催			
16:30	16：30～17：30 年長～小学生 ジュニア教室		16：30～17：30 年長～小学生 ジュニア教室		16：30～17：30 年長～小学生 ジュニア教室	17：00～17：45 キッズフラダンス (第2・4)	16：30～17：30 年長～小学生 ジュニア教室	16：30～17：30 キッズHIPHOP				
17:00												
17:30	17：30～18：30 小学生～中学生 ジュニア教室		17：30～18：30 小学生～中学生 ジュニア教室		17：30～18：30 小学生～中学生 ジュニア教室		17：30～18：30 小学生～中学生 ジュニア教室	17：40～18：40 キッズHIPHOP				
18:00												
18:30												
19:00	19：00～19：40 ワンポイントレッス ン	19：00～20：00 ヨガ教室	19：00～20：00 ウォーキング教室		19：00～20：00 アダルト教室				19：00～19：40 ワンポイントレッス ン			
19:30												
20:00												
20:30	20：30 CLOSE		20：30 CLOSE		20：30 CLOSE		20：30 CLOSE		20：30 CLOSE		20：30 CLOSE	