

《月謝制プールレッスン》 要事前申込	事前に申し込みを行い、毎月口座振替による月謝制となります。 利用する際に別途施設使用料が必要となります。				
	時間	受講料	強度	内容	定員
大人水泳教室 初級	60分	1,550円/月4回	★	4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)を基礎から練習します。	各12名
大人スイミング 初級・中級			★	4泳法の基礎からコンビネーションまで行います。	
大人スイミング 中級			★★	クロール25m以上泳げる方が対象です。	
《プール有料プログラム》 当日受付	参加当日に申し込みを行い、券売機にて受講料のチケットをご購入ください。 別途施設使用料が必要となります。				
	時間	受講料	強度	内容	定員
はじめてスイミング	45分	440円/1回	★	4泳法別に指導させていただきます。初心者大歓迎!	各10名
大人スイミング (初級・中級)	60分	440円/1回	★~	4泳法別に指導させていただきます。	各12名
大人スイミング (上級)	60分	440円/1回	★★★	4泳法を50m以上泳げる方が対象。 泳力・技術向上を目指す方にオススメです。	10名
フィンスイミング	60分	マイフィンあり440円/1回 マイフィンなし660円/1回	★	偶数週、この教室限定でフィンを使うことができます。	10名
アクアピクス	30分	330円/1回	★	水中で行うため足腰に負担が少なく、音楽に合わせて楽しく運動できます。	20名
水中ウォーキング	30分	330円/1回	★	水中でのストレッチや色々な歩き方を紹介します。	20名
《プールプログラム》 受付前月25日~	事前に申し込み(前月25日から次月受付)を行い、券売機にて受講料のチケットをご購入ください。 利用する際に別途施設使用料が必要となります。				
	時間	受講料	強度	内容	定員
プライベートレッスン	30分	2,980円/1回	★	泳法は自由にお選びいただけます。	各1名

子ども教室

《月謝制レッスン》 要事前申込	事前に申し込みを行い、毎月口座振替による月謝制となります。				
	時間	受講料	強度	内容	定員
子ども水泳教室 (3歳~中学生)	60分	6,320円/月	★	水慣れから4泳法の習得、4泳法習得後は、タイムトライアルでスピードアップを目指します。 ※定員に満たしているクラスは、入会待機となります。 ※待機受付は、満3歳からとさせていただきます。	各12名
子ども水泳教室スピードクラス (小中学生)			★		
子ども体操教室(4歳~小学1年生)			★★	跳び箱・鉄棒・マット運動など体育の授業で必須となる項目の練習を行います。基礎から練習しますので、はじめてのお子様でも安心です。	
子ども体操教室(小学2年生~小学6年生)			★★★		
キッズダンス(小学生)			★★★	①リズム感がつく②社交性が身につく③友達ができる 楽しく音楽に合わせて踊りましょう! 初心者でも参加OKです!	
子ども空手教室(小学生)	★★★				

《会議室有料レッスン》 要事前申込	事前に申し込みを行い、毎月口座振替による月謝制となります。				
	時間	受講料	強度	内容	定員
ヨガ	60分	5,450円/月	★	色々なポーズを行うことで身体の中がゆみや姿勢を正します。自然治癒力を高め、肩こり・腰痛等慢性的な症状の予防や改善に効果が期待でき、リラックス効果も得られます。	各12名
ピラティス			★	体幹トレーニングと呼吸法を中心に全身の筋肉をバランスよく鍛え、姿勢の改善を目指します。	
太極拳			★	柔軟性を高め、筋力アップが期待できる中国のエクササイズです。他の有酸素運動と比べ、ゆっくりと深く呼吸することで心肺機能の向上も期待できます。	
《スタジオ有料プログラム》 当日受付	参加当日に申し込みを行い、券売機にて受講料のチケットをご購入ください。 別途施設使用料が必要となります。				
	時間	受講料	強度	内容	定員
骨盤コンディショニング	60分	440円/回	★	関節をゆるめる体操、背骨の矯正、筋力トレーニングを行います。腰痛や肩こり、膝痛など様々な不調にお悩みの方におすすめです。	各12名
ZUMBA	45分		★★★	ラテン系の音楽と様々な世界のダンスステップを合わせて楽しく身体を動かすプログラムです。ノリノリダンスでストレス解消! シェイプアップ効果◎!	
ストレッチプラス	60分		★	ヨガの要素を取り入れながら、オリジナルのストレッチで身体をほぐすプログラムです。どなたでも気軽に参加OK!	
ヨガ(月・木)	60分		★★	ゆったりとしたポーズで心身の健康を目指す心地よい運動です。身体の中がゆみの改善を目指したい方におすすめです。	
エアロ&コンディショニング	45分		★★	脂肪を燃焼させるエアロビクスダンスと機能改善動作やストレッチ等を行い、身体のコンディションやバランスを整えます。	
ピラティス(初級)	60分		★★	体幹のトレーニングと呼吸法で、正しい姿勢や調整能力、バランス感覚の向上を目指します。体力に合わせて強度調整を行うので初心者の方にもおすすめです。	
かんたんエアロ	60分		★★	初心者、初級者の方も楽しく踊れるプログラム。基本動作を中心にレッスンします。	
オリジナルエアロ	60分		★★★	シンプルな動作で全身をバランスよく動かす有酸素運動です。脂肪燃焼やストレス解消に効果的です。	
骨盤調整ヨガ(2・4週)	60分		★	全身の筋肉をほぐしたり、強化したりする運動です。骨盤のゆがみを調整し、姿勢の改善を目指します。	
チェアエクササイズ(1・3週)	60分		★★	椅子に座って行うリズミカルな運動です。足腰への負担が少なく、体力に自信のない方にもおすすめです。	
《スタジオ無料プログラム》 当日受付	参加当日に〇〇で申し込みを行い、開催場所へお越しください。 別途施設使用料が必要となります。				
	時間	受講料	強度	内容	定員
ストレッチ	20分	無料	★	リラックスしながら全身の筋肉を伸ばします。柔軟性を高めたり、けがの予防に効果的。運動前後の体のケアにおすすめです!!	各12名
ポールストレッチ	20分		★	ストレッチポールを使用し、ゆっくりとした動作でほぐしていきます。背中が床にピッタリ当たる感覚を体感してください。	
がんばるトレーニング	20分		★★	様々な要素のトレーニングをおこないます。ちょっと頑張って鍛えたい方、一緒に頑張りたい方!	
かんたんトレーニング	15分		★	マットや道具を使わずのトレーニングや、自重でのトレーニングを行います。家でも実践しやすく、初心者の方にもおすすめです!	

- プログラム参加の際は、受付が必要となります。
- 有料プログラムにご参加の際は、券売機にてチケットをご購入ください。
- 当日受付のプログラムは、レッスン開始〇〇分前から受付します。
-
-

西屋内プール・トレーニングルーム
 指定管理者: 明治スポーツ・セントラルスポーツグループ
 大阪市西区本田1-4-16 松島公園内
 TEL:06-6581-7601
 開館時間:9:00~21:00(最終受付20:00)
 休館日:火曜日