

マリンフード豊中スイミングスタジアム

タイムスケジュール

2025年1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
											
中・高齢者 定員 45名 10:00～11:00		中・高齢者 定員 45名 10:00～11:00	ピラティス 定員 15名 9:45～10:45	女性(LA) 定員 35名 10:00～11:00		中・高齢者 定員 45名 10:00～11:00		幼児(A) 定員 42名 10:00～11:00	ヨガ ★ ゆるヨガ 定員 15名 9:30～10:30	アクアビクス 定員 25名 10:00～10:30	ピラティス 定員 15名 10:00～11:00
女性(LB) 定員 35名 11:00～12:00	親子(N) 定員 25組 11:00～12:00	腰痛予防教室 2コース 定員 15名 11:00～12:00	腰痛予防教室 定員 15名 11:00～12:00	親子(N) 定員 25組 11:00～12:00		女性(LB) 定員 35名 11:00～12:00		幼児(B) 定員 45名 11:00～12:00	ヨガ ★★ 代謝ヨガ 定員 15名 10:45～11:45	アクアビクス 定員 25名 10:40～11:10	健康体操 定員 15名 11:15～12:15
	ベビースイミング 定員 20組 12:00～13:00			ベビースイミング 定員 20組 12:00～13:00		女性(LM) 定員 35名 12:00～13:00					
アクアビクス 定員 25名 13:30～14:00			背骨 コンディショニング 定員 15名 13:30～14:30	アクアエクササイズ 定員 25名 13:30～14:15			ヨガ ★★★ パワーヨガ 定員 15名 13:30～14:30	小中学生(初級1) 定員 50名 14:00～15:00	背骨 コンディショニング 定員 15名 14:00～15:00		
幼児(A) 定員 42名 14:30～15:30		幼児(A) 定員 42名 14:30～15:30		幼児(A) 定員 42名 14:30～15:30		幼児(A) 定員 42名 14:30～15:30	ヨガ ★ ゆるヨガ 定員 15名 14:45～15:45	小中学生(初級2) 定員 50名 15:00～16:00			
幼児(B) 定員 45名 15:30～16:30		幼児(B) 定員 45名 15:30～16:30		幼児(B) 定員 45名 15:30～16:30		幼児(B) 定員 45名 15:30～16:30		小中学生(中級) 定員 45名 16:00～17:00			
小中学生(初級) 定員 50名 16:30～17:30		キッズダンス A 定員 15名 16:15～17:15	小中学生(初級) 定員 50名 16:30～17:30	小中学生(初級) 定員 50名 16:30～17:30		小中学生(初級) 定員 50名 16:30～17:30		小中学生(上級) 定員 45名 17:00～18:00			
小中学生(中上級) 定員 45名 17:30～18:30		キッズダンス B 定員 15名 17:30～18:30	小中学生(中上級) 定員 45名 17:30～18:30	小中学生(中上級) 定員 45名 17:30～18:30		小中学生(中上級) 定員 45名 17:30～18:30					
			★								
		一般成人(G) 定員 35名 19:00～20:00	ヨガ ★★ 代謝ヨガ 定員 15名 18:45～19:45	一般成人(G) 定員 35名 19:00～20:00							

※白抜きは都度参加の短期教室です

★曜日が変更した教室です