

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	
9:00													9:00
10:00	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	ゆるヨガ★ Yasuyo 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	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 ※スタジオからプールに移動します 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	代謝ヨガ★★ Yasuyo 定員 15名 10:45～11:45		健康体操 定員 15名 11:15～12:15	11:00
12:00		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 20組 12:00～13:00						12:00
13:00													13:00
	アクアビクス 定員 25名 13:30～14:00								アクアビクス 定員 25名 13:00～13:30				
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				パワーヨガ★★★ Yasuyo 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		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		ゆるヨガ★ Yasuyo 定員 15名 14:45～15:45	小中学生(初級②) 定員 50名 15:00～16:00			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						16:00
	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(初級) 定員 50名 16:30～17:30						
17:00	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		小中学生(中上級) 定員 45名 17:30～18:30						17:00
18:00													18:00
19:00			一般成人(G) 定員 35名 19:00～20:00	代謝ヨガ★★ Yasuyo 定員 15名 18:45～19:45	一般成人(G) 定員 35名 19:00～20:00								19:00

※白抜きは都度参加の短期教室です