

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

2023年4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
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 定員 15名 9:30～10:30
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 定員 15名 10:45～11:45
12:00		ベビースイミング 定員 10組 12:00～13:00				ベビースイミング 定員 10組 12:00～13:00		女性(LM) 定員 35名 12:00～13:00		
13:00			ヨガ ★ ヨガ 定員 15名 13:00～14:00						アクアピクス 定員 25名 13:00～13:30	
14:00	アクアピクス 定員 25名 13:30～14:00					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	
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	小中学生(初級①) 定員 50名 14:00～15:00	
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	小中学生(初級②) 定員 50名 15:00～16:00	
17:00	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	小中学生(中級) 定員 45名 16:00～17:00	
18:00	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	小中学生(上級) 定員 45名 17:00～18:00	
19:00		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		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

★ 4月から始まる新規教室です