








# マリノフード豊中スイミングスタジアム

# タイムスケジュール

# 2024年9月～

時間	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												
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 16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 16名 9:30～10:30	アケアピクス 定員 25名 10:00～10:30	ピラティス 定員 16名 10:00～11:00
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 16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 16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 16名 10:45～11:45		健康体操 定員 16名 11:15～12:15
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					
13:00	アケアピクス 定員 25名 13:30～14:00									アケアピクス 定員 25名 13:00～13:30		
14:00				背骨 コンディショニング 定員 16名 13:30～14:30	アケアエクササイズ 定員 25名 13:30～14:15				小中学生(初級①) 定員 50名 14:00～15:00	ヨガ ★★★ パワーヨガ 定員 16名 13:30～14:30		背骨 コンディショニング 定員 16名 14:00～15:00
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		小中学生(初級②) 定員 50名 15:00～16:00	ヨガ ★ ゆるヨガ 定員 16名 14:45～15:45		
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			
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(上級) 定員 45名 17:00～18:00			
18:00	小中学生(中上級) 定員 45名 17:30～18:30	キッズダンス A 定員 16名 16:15～17:15	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					
19:00		キッズダンス B 定員 16名 17:30～18:30										
		ヨガ ★★ 代謝ヨガ 定員 16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

 新しく始まる新規教室です

