



7月のカレンダー

1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	映像レッスン・子ども水泳11:00～新規教室開講
6	日	映像レッスン
7	月	休館日
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	映像レッスン
13	日	映像レッスン
14	月	休館日
15	火	教室未継続申込み期限
16	水	教室新規申込み・クラス変更開始
17	木	
18	金	
19	土	映像レッスン
20	日	映像レッスン・リフレッシュ体操休講日
21	月	海の日/開館日
22	火	休館日
23	水	短期子ども水泳教室Ⅰ期
24	木	短期子ども水泳教室Ⅰ期
25	金	短期子ども水泳教室Ⅰ期
26	土	映像レッスン
27	日	映像レッスン
28	月	休館日
29	火	短期子ども水泳教室Ⅱ期
30	水	短期子ども水泳教室Ⅱ期
31	木	短期子ども水泳教室Ⅱ期

夏の短期子ども水泳教室

この夏を最高のものにしよう!

対象: 3歳～中学生
定員: 各コース40名
内容: 水慣れから4泳法
受付開始日: 6月10日(火)9:00
※電話申し込み不可、直接受付でお申込みください

日程	クラス	時間	料金
Ⅰ期 7/23(水)～7/25(金)	A	9:15～10:15	4,890円(税込)
	B	13:15～14:15	
Ⅱ期 7/29(火)～8/1(金)	A	9:15～10:15	6,510円(税込)
	B	13:15～14:15	
Ⅲ期 8/5(火)～8/8(金)	A	9:15～10:15	6,510円(税込)
	B	13:15～14:15	
Ⅳ期 8/19(火)～8/22(金)	A	9:15～10:15	6,510円(税込)
	B	13:15～14:15	

その日のモチベーションに合わせて!

より効率的に!

理想の体型を目指して!

スケジュールに合わせて!

プロから教わる安心感 自分のペースでできるって最高!

プライベートレッスン(ジム)

あなたに最適なトレーニング方法をご案内しサポートいたします。

■プライベートレッスンの流れ

最適なプランをご提案

あなたのご要望やご状況を把握した上で、知識と経験が豊富なスタッフが最適なプランをご提案いたします。

マシンの使い方講習

トレーニングマシンの正しい使い方や適切な方法などを1対1でレクチャーしますので、ジム未経験の方でも安心してご利用いただけます。

トレーニングをサポート

トレーニングは正しい姿勢や適切な重りで行うのがとても重要です。スタッフが1対1であなたのトレーニングをサポートいたします。

トレーニング効果の確認

トレーニングの効果を定期的に振り返ります。達成できた点やもう少し努力する点など、今後目標を立てていきます。

料金 1回 50分 2,750円(税込)

受付 対象者: 2階トレーニングルーム利用者
※事前予約制、2階受付にてお申込みください。
※1階受付にてチケットをご購入ください。
～ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください～

大阪市立東淀川屋内プール

休館日 月曜日 祝日の場合は翌日がお休み

☎ 06-6325-5077

電話受付時間 9:00～21:00



公式ホームページはこちら