

大阪市立東淀川屋内プール ゴールデンウィーク・タイムスケジュール

2025年4月29日(火)～5月7日(水)

	4月29日(火) 4月30日(水)	5月1日(木)		5月2日(金)		5月3日(土)		5月4日(日)		5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)	
	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	プール	スタジオ	プール	スタジオ プール	
9:00	通常 開 催		休 日		休 日	ストレッチ【映像】 9:15～9:35	休 日	ストレッチ【映像】 9:30～9:50	休 日	ラジオ体操 9:45～9:55	休 日	映像 レッスン 9:45～10:50	休 日	休 館	9:00
10:00		映像 レッスン 9:45～10:50		ラジオ体操 9:45～9:55				ストレッチ【映像】 9:30～9:50		映像 レッスン 9:45～10:50		映像 レッスン 9:45～10:50			10:00
11:00		ストレッチ【映像】 11:00～11:20		ストレッチ【映像】 11:00～11:20				ストレッチ【映像】 11:00～11:20		ストレッチ【映像】 11:00～11:20		ストレッチ【映像】 11:00～11:20			11:00
12:00		映像 レッスン 11:30～13:20		映像 レッスン 11:30～15:20		映像 レッスン 9:45～14:45		映像 レッスン 10:00～20:00		映像 レッスン 11:30～15:20		映像 レッスン 11:30～12:50			12:00
13:00		みんなで筋トレ【映像】 13:30～13:40								みんなで筋トレ【映像】 13:00～13:10					13:00
14:00		映像 レッスン 13:50～15:20		ストレッチ【映像】 15:30～15:50		ストレッチ【映像】 15:00～15:20		ストレッチ【映像】 15:30～15:40		ストレッチ【映像】 15:30～15:50		映像 レッスン 13:20～14:50			14:00
15:00		ストレッチ【映像】 15:30～15:50				みんなで筋トレ【映像】 15:30～15:40				ラジオ体操 15:00～15:10		ストレッチ【映像】 15:30～15:50			15:00
16:00															16:00
17:00		映像 レッスン 16:00～20:00		映像 レッスン 16:00～20:00		映像 レッスン 16:00～20:00				映像 レッスン 16:00～20:00		映像 レッスン 16:00～20:00			17:00
18:00															18:00
19:00															19:00
20:00															

無料教室

映像レッスン※無料