

# 1月のカレンダー



1	木	元日/休館日
2	金	休館日
3	土	休館日
4	日	休館日
5	月	休館日
6	火	2026年運営開始／2.3月度教室申し込み開始
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	映像レッスン
11	日	映像レッスン
12	月	成人の日
13	火	休館日
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	映像レッスン
18	日	映像レッスン
19	月	休館日
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	映像レッスン
25	日	映像レッスン
26	月	休館日
27	火	
28	水	
29	金	
30	土	映像レッスン
31	日	映像レッスン

## 教室WEB申込のご案内

hacomono

ご自宅で申込み

クレジット支払い

継続のみ対象

ログインはこちら



ご自宅でカンタンに  
教室の継続申込と  
お支払いができます！



### 申込受付期間

教室クール	WEB申込受付期間	店頭支払期限
2~3月教室	1/6(火)9:00 ~ 1/25(日)24:00	初回教室日まで

東淀川屋内プールにて 10月導入！

## ピギナー(初心者)サポート ～トレーニングルーム初心者サポートプログラム～

楽しく運動に慣れることを目的にしたサポートプログラムです。  
初心者・運動が苦手な方でも安心してご参加いただけるよう、  
インストラクターが全3回サポートいたします。

### サポート内容

- ◆ 1回目…健康体力チェック、目的別カウンセリング、運動メニュー提供
- ◆ 2回目…運動メニューサポート①
- ◆ 3回目…運動メニューサポート②



### 目的別メニュー

- ◆ シェイプアップ ◆ ウエストシェイプ ◆ 筋力アップ
- ◆ 運動不足解消 ◆ 姿勢改善

料金	回数	時間	対象年齢
3,300円(税込)	全3回	各25分	16歳以上

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