

# 大阪市立東淀川屋内プール タイムスケジュール

2024/8/31~

	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
		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	休 館 日									ストレッチ 9:15~9:35				9:00	
10:00				ラジオ体操 9:45~9:55						ラジオ体操 9:45~9:55			ストレッチ 9:30~9:50		10:00
11:00					大人水泳教室 10:00~11:00		大人水泳教室 10:00~11:00		ワンポイント 教室 10:00~10:45	チアダンス キッズクラス 9:45~10:45	子ども水泳教室 ひよこ~ベスト 10:00~11:00		子ども水泳教室 ひよこ~ベスト 10:00~11:00		11:00
12:00			ストレッチ 11:00~11:20	ミニアクア 11:00~11:30	ストレッチ 11:00~11:20	アクア教室 11:00~12:00	ストレッチ 11:00~11:20	ウォーキング 教室 11:00~12:00	ストレッチ 11:00~11:20	ミニアクア 11:00~11:30	チアダンス リトルクラス 11:00~11:45	ウォーキング 教室 11:00~12:00		リフレッシュ 体操 11:30~12:15 ※3週目は休講	12:00
13:00			かんたんエアロ 12:10~12:40	大人水泳教室 12:00~13:00		ワンポイント 教室 12:00~12:45	かんたんエアロ 11:30~12:00	ワンポイント 教室 12:00~12:45	チューブ トレーニング 12:00~12:30	大人水泳教室 12:00~13:00	ベーシック エアロ 12:00~12:45				13:00
14:00			みんなで腹筋 13:00~13:10		サーキット トレーニング 13:00~13:40	アクア45 教室 13:00~13:45						子ども水泳教室 ひよこ~10級 13:00~14:00			14:00
15:00			サーキット トレーニング 14:00~14:40						健康体操 13:30~14:30	ミニアクア 14:00~14:30		子ども水泳教室 17級~5級 14:00~15:00			15:00
16:00			ラジオ体操 15:00~15:10	子ども水泳教室		子ども水泳教室		子ども水泳教室			ストレッチ 15:00~15:20	子ども水泳教室			16:00
17:00			ストレッチ 15:30~15:50	ひよこ~10級 15:00~16:00	ストレッチ 15:30~15:50	ひよこ~10級 15:00~16:00	ストレッチ 15:30~15:50	ひよこ~10級 15:00~16:00	ストレッチ 15:30~15:50	ひよこ~10級 15:00~16:00	みんなで腹筋 15:30~15:40	子ども水泳教室 14級~ベスト 15:00~16:00			17:00
18:00				子ども水泳教室 17級~5級 16:00~17:00		子ども水泳教室 17級~5級 16:00~17:00		子ども水泳教室 17級~5級 16:00~17:00		子ども水泳教室 17級~5級 16:00~17:00					18:00
19:00				障がい者教室 17:00~18:00	キッズHIPHOP ベーシック クラス 16:30~17:30	子ども水泳教室 14級~ベスト 17:00~18:00		子ども水泳教室 14級~ベスト 17:00~18:00		子ども水泳教室 14級~ベスト 17:00~18:00		子ども水泳教室 14級~ベスト 17:00~18:00		競技生教室 ※17:00~19:00	19:00
20:00				競技生教室 ※18:00~20:00		競技生教室 18:00~20:00		競技生教室 18:00~20:00		競技生教室 18:00~20:00		競技生教室 18:00~20:00			20:00
21:00					キッズHIPHOP スキルアップ クラス 19:00~20:00	大人水泳教室 19:00~20:00		大人水泳教室 19:00~20:00		大人水泳教室 19:00~20:00					21:00

1ヶ月教室

チケット制教室

無料教室

※月曜日が祝日の場合は開館し、翌平日が休館日

# ☆☆東淀川屋内プール教室のご案内☆☆

あなたにぴったりの教室を見つけてください！ご不明な点はお近くのスタッフまで。

## 【1ヶ月教室】プールプログラム

プログラム名	プログラム内容	料金	(分)	対象
アクア教室	水中で音楽に合わせて楽しく身体を動かし、心も身体もリフレッシュ。	1,810円/月 又は 660円/回	60	中学生以上
ウォーキング教室	プールの特性を活かし、身体にやさしい水中運動を行います。体力づくりに最適です。	1,810円/月	60	中学生以上
大人教室	泳ぎを覚えると共に、運動不足解消ができます。初めての方もご参加いただけます。	1,810円/月	60	中学生以上
障がい者教室	水慣れから4泳法習得まで、楽しくレッスンしていきます。	3,890円/月	60	中学生以上の知的障がい児・者
子ども水泳教室	水慣れから4泳法習得まで、カリキュラムに沿って段階的な指導をします。	6,510円/月	60	3歳～中学生
競技者教室	本科A4級以上の子どもを対象に、各泳法のより高度な泳力・技術を身につけ、意欲的・積極的に記録を伸ばしていきます。	11,650円/月	##	本科A4級以上

## 【1ヶ月教室】キッズスタジオ

プログラム名	プログラム内容	料金	(分)	対象
キッズHIPHOP教室	音楽に合わせて動く練習から、レベルに応じた振付練習まで楽しく踊ります。	6,510円/月	60	小学生～中学生
チアダンス教室	チアダンスを通して心身の成長を目指します。チアダンスの基礎動作から振付けチャレンジします。	6,510円/月 5,000円/月	60 45	小2～小6 年少～小1

## 【チケット制教室】プールプログラム

プログラム名	プログラム内容	料金	(分)	対象
ワンポイント	4泳法の中から、1ヶ月単位単位で種目練習をします。	440円/回	45	中学生以上
アクア45	60分教室の縮小版。一回券での参加なので是非一度参加してみてください。	440円/回	45	中学生以上
ミニアクア	60分教室の縮小版。一回券での参加なので是非一度参加してみてください。	330円/回	30	中学生以上

## 【チケット制教室】スタジオプログラム

プログラム名	プログラム内容	料金	(分)	対象
ベーシックエアロ	少し慣れた方向けのエアロビクスです。楽しく踊りながらエネルギーを消費！	440円/回	45	高校生又は16歳以上
健康体操	楽しく身体を動かすことで、基礎体力の向上を目指します。	440円/回	60	高校生又は16歳以上
リフレッシュ体操	自体重トレーニングや簡単な体操で身体をリフレッシュ！	440円/回	45	高校生又は16歳以上
サーキットトレーニング	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、脂肪燃焼や体力向上に効果あり！	440円/回	40	高校生又は16歳以上
かんたんエアロ	エアロビクスの基本動作を行う入門クラスです。	330円/回	30	高校生又は16歳以上
チューブトレーニング	チューブを使って、体力に合わせた体操や、筋力トレーニングを行います。	330円/回	30	高校生又は16歳以上
シェイプエアロ	シンプルな動作で全身をバランスよく動かす有酸素運動です。脂肪燃焼やストレス解消に効果的です。	440円/回	45	高校生又は16歳以上
みんなで腹筋	まずは腹筋の使い方を覚えます！メタボ対策にもなります！	無料	10	高校生又は16歳以上
ストレッチ	トレーニング前後に、身体のケアを行います。	無料	20	高校生又は16歳以上
ラジオ体操	準備運動代わりに最適！懐かしい音楽に合わせて「いち・に・さん♪」	無料	10	高校生又は16歳以上