

プログラムタイムスケジュール表 (2023年7月～)

本タイムスケジュールにつきましては、都合により、変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

	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	第1体育場	第2体育場	スタジオ	プール	第1体育場	第2体育場	スタジオ	プール	第1体育場	第2体育場	スタジオ	プール	第1体育場	第2体育場	スタジオ	プール	第1体育場	第2体育場	スタジオ	プール	
9:00	休館日の為 終日ご利用いただけません ※月曜日が祝日の場合、祝日明けは教室のみ営業いたします。																						9:00	
30																								30
10:00																								10:00
30																								30
11:00																								11:00
30																								30
12:00																								12:00
30																								30
13:00																								13:00
30																								30
14:00																								14:00
30																								30
15:00																								15:00
30																								30
16:00																								16:00
30																								30
17:00																								17:00
30																								30
18:00																								18:00
30																								30
19:00																								19:00
30																								30
20:00																								20:00
30																								30
20:50																								30
		・・・有料スタジオプログラム				・・・有料プールプログラム				・・・キッズ教室				・・・スポーツ教室										

大阪市立平野スポーツセンター
平野屋内プール

営業日 火～日曜日 9:00～21:00(最終受付は20:00)
休館日 毎週月曜日 ※月曜日が祝日の場合、翌日が休館日となります。
電話番号 06-6709-1255

〒547-0031 大阪市平野区平野南4-6-1
<http://www.konami.com/sportsclub/trust/osaka/shisetsu/hirano/html>

スタジオプログラム 対象:16歳以上(高校生以上)					
	プログラム名	時間	定員	プログラム内容	料金(税込)/回数
有酸素運動	はじめてエアロ	45分	20名	リズムに合わせて楽しく体を動かしていくクラスです。全身を使って血流を良くし、体力UPを目指します。	4,500円/8回
	シェイプエアロ	45分	20名	「歩く」動作を基本に構成し、エアロビクスで楽しく汗のかけるクラスです。	4,500円/8回
	シェイプステップ	45分	15名	踏み台昇降運動で色々な動きを楽しむクラスです。	4,500円/8回
心と身体調整	健康ヨガ	75分	18名	じっくりと筋肉の緊張をほぐしながら、ココロとカラダの休息と質の良いリラクゼーションを得るクラスです。	5,900円/8回
	リラックスヨガ	45分	18名	ゆっくりとした呼吸から全身をリラックスさせ、ヨガの基礎から行っていくクラスです。	4,500円/8回
レスミルズ	ボディコンバット	45分	15名	世界中の格闘技をベースにした全身のシェイプアップクラスです。	700円/回 回数券4,600円(11枚) 各教室でご利用いただけます。 ※有効期限6ヶ月
	ボディアタック		12名	音楽を楽しみながらリズムに合わせて身体を動かしていくシンプルなエクササイズプログラムです。	

プールプログラム 対象:16歳以上(高校生以上)					
	プログラム名	時間	定員	プログラム内容	料金(税込)/回数
スキル	大人水泳教室	60分	25名	クラスのレベルに合わせて泳力向上を目指します。	5,000円/8回
アクア	アクアビクス	30分	30名	音楽に合わせて全身を楽しく大きく動かします。	4,800円/8回

キッズ（スタジオ）					
	プログラム名	時間	定員	プログラム内容	料金(税込)/回数
ダンス	キッズファンクA	60分	20名	ダンスの基礎を学ぶ初級クラスです。 対象:5歳～小学生	10,550円/8回
	キッズファンクB		20名	集団のダンスを学ぶ中級クラスです。 対象:小学生～中学3年生	10,550円/8回
	キッズファンクC		20名	複雑なふりを覚えるクラスです。 対象:経験者	10,550円/8回
	キッズファンクS		15名	個々の技術を高めるクラスです。 対象:経験者	10,550円/8回
	チアダンスA		15名	ボンボンを使用したバレエ・ジャズを取り入れたダンスです。「協調性」「リズム感」「表現力」を養います。 対象：5歳～小学校2年生	10,550円/8回
	チアダンスB		15名	ボンボンを使用したバレエ・ジャズを取り入れたダンスです。「協調性」「リズム感」「表現力」を養います。 対象：小学生	10,550円/8回

お申込み・ご参加方法のご案内

- スタジオ・水泳教室
- ・2ヶ月毎に更新手続きが必要です。
- 現在教室にご参加いただいている方が、継続して前月度参加クラスに優先的にお申込み頂ける制度「優先申込」がございます。
- ※新規の方は対象外となります。
- 各教室定員となり次第受付終了となります。お早めにお申し込みください。
- ・別添クラス参加毎に施設利用料(1回券・回数券・定期券)が必要です

キッズ（プール）				
	プログラム名	時間	プログラム内容	料金(税込)/回数
水泳教室	子ども水泳教室 Aクラス	60分	初めて水泳を習うお子様から、クロールの基礎の習得を目指すクラスです 対象:3歳～低学年対象	8,100円/8回
	子ども水泳教室 Bクラス		クロールの基礎から、クロール・背泳ぎの習得を目指すクラスです。 対象:小学生	8,100円/8回
	子ども水泳教室 B（ステップ）		クロールの基礎から、4泳法の習得を目指すクラスです。 対象:小学生	8,100円/8回
	子ども水泳教室 Cクラス		クロール・背泳ぎ25mを泳げるお子様から、4泳法を泳げるお子様が対象のクラスです。 対象:小学生～中学生	8,100円/8回

※定員は教室により異なりますので、お問い合わせください。

※子ども水泳・・・体操15分(出欠確認・シャワー・移動時間を含む)、プールでの練習45分

体育館(スポーツ教室) 対象:15歳以上(子ども体操・親子体操は除く)					
	プログラム名	時間	定員	プログラム内容	料金(税込)/回数
生涯スポーツ	ジュニアバスケットボールA ジュニアバスケットボールB	70分 90分	20名	A教室【未経験者から】 対象:小学1～小学6年生 B教室【経験者】 対象:小学4～中学3年生 ※教材費として初回のみTシャツ代3300円	5,940円/4回 6,930円/4回
	キッズ体操	60分	15名	4歳から始められる器械体操（マット・鉄棒・跳び箱）を練習するクラスです。 対象:年中～小学1年生	7,750円/8回
	ジュニア体操A ジュニア体操B	60分	各17名	4歳から始められる器械体操（マット・鉄棒・跳び箱）を練習するクラスです。 対象:年中～小学生/小学生	7,750円/8回
	親子体操	75分	30組	親子で一緒に身体を動かし、音楽に合わせたお遊戯や体操を行います。 対象:1歳半～入園前	7,300円/10回
	太極拳A・B	90分	30名	流れる動作と呼吸法を学び、姿勢を作るしなやかな筋肉を身につけます。	7,300円/10回
	ソフトテニス	120分	25名	初めての方でも出来、楽しく汗をかきながら体を動かします。	8,000円/11回
	ヨガリフレッシュ	75分	45名	心の安定を図り、ヨガのポーズで気持ちをリフレッシュしていきます。	8,000円/11回
	らくらく健康体操A・B	90分	45名	楽しく健康になれる体操と卓球などのレクリエーションで無理なく身体を動かします。	6,000円/10回
	卓球/卓球B	120分	30名/12名	基本練習からペアでの練習・試合形式の対戦練習を行い上達を目指します。	7,300円/10回
	バドミントン	120分	70名	バドミントンの基礎から技術練習を行い、テクニクの向上を目指します。	8,000円/11回
	ジャズ体操	120分	40名	ジャズの軽快なリズムに合わせて、楽しく体操とステップを行います。	8,000円/11回

- スポーツ教室
- 【第1期】4月・5月・6月
- 【第2期】7月・8月・9月
- 【第3期】10月・11月・12月
- 【第4期】1月・2月・3月
- 3ヶ月毎に更新手続きが必要です。各期毎に事前（2ヶ月前）に仮申込受付期間がございます。仮申込期間終了時に定員を超過している教室は、後日公開抽選会を実施致します。（抽選に漏れた方はキャンセル待ちとなります。）
- 抽選日以降から本申込期間となりますので、期間内にお申込み手続きをお願い致します