

# 大阪市立東淀川屋内プール タイムスケジュール

2025/3/1~

	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	スタジオ	プール
9:00											ストレッチ 9:15~9:35		ストレッチ 9:30~9:50	
10:00				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	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		子ども水泳教室 ひよこ~ベスト 11:00~12:00		
12:00	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	シェイプエアロ 12:15~13:00	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		リフレッシュ 体操 11:30~12:15 ※3週目は休講		
13:00	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		みんなで腹筋 13:30~13:40					子ども水泳教室 ひよこ~10級 13:00~14:00			
14:00	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	映像 レッスン 13:15~15:15	子ども水泳教室 17級~5級 14:00~15:00			
15:00	ラジオ体操 15:00~15:10									ストレッチ【映像】 15:00~15:20	子ども水泳教室			
16:00	ストレッチ 15:30~15:50	子ども水泳教室	ストレッチ 15:30~15:50	子ども水泳教室	ストレッチ 15:30~15:50	子ども水泳教室	ストレッチ 15:30~15:50	子ども水泳教室	子ども水泳教室	みんなで筋トレ【映像】 15:30~15:40	14級~ベスト 15:00~16:00		映像 レッスン 12:45~20:00	
17:00	キッズダンス 入門クラス 2025年1月21日~ 16:15~17:15	ひよこ~ベスト級 15:30~16:30 子ども水泳教室	キッズHIPHOP ベーシック クラス 16:30~17:30	子ども水泳教室 17級~5級 16:30~17:30	子ども水泳教室 17級~5級 16:30~17:30	子ども水泳教室 17級~5級 16:30~17:30	子ども水泳教室 17級~5級 16:30~17:30	子ども水泳教室 17級~5級 16:30~17:30	子ども水泳教室 17級~5級 16:30~17:30					
18:00	キッズダンス 初級クラス 2025年1月21日~ 17:25~18:25	子ども水泳教室 ひよこ級~ベスト級 16:30~17:30 障がい者教室 17:30~18:30		子ども水泳教室 14級~ベスト 17:30~18:30	子ども水泳教室 14級~ベスト 17:30~18:30	子ども水泳教室 14級~ベスト 17:30~18:30	子ども水泳教室 14級~ベスト 17:30~18:30	子ども水泳教室 14級~ベスト 17:30~18:30	子ども水泳教室 14級~ベスト 17:30~18:30	子ども水泳教室 14級~ベスト 17:30~18:30	映像 レッスン 16:00~20:00			
19:00			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					
20:00														
21:00														

休館日

※月曜日が祝日の場合は開館し、翌平日が休館日

1ヶ月教室
チケット制教室
無料教室
映像レッスン※無料

# ☆☆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

## 【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

## 【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
キッズダンス教室	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	5歳～中学生
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2～中学生 5歳～小1
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～中学生 3歳～小1

## 【土日限定教室】映像レッスン

プログラム名	プログラム内容	料金	(分)	対象
掲示板ホームページ	映像レッスンだから気軽に参加できます。多彩なメニューでアナタにあったコンテンツがきっとあるはず♪	無料	—	高校生又は16歳以上

## 【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