

大阪市立東淀川屋内プール タイムスケジュール

2025/5/8～

	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 ※月曜日が祝 日の場合は開 館し、翌平日が 休館日									ストレッチ 9:15～9:35		ストレッチ【映像】 9:30～9:50		9:00
10:00			フィンスイム 教室 10:00～10:45		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	映像 レッスン 10:10～11:10	子ども水泳教室 ひよこ～ベスト 10:00～11:00	10:00
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	リフレッシュ 体操 11:30～12:15 ※3週目は休講	子ども水泳教室 ひよこ～ベスト 11:00～12:00	11:00
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	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				12:00
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							子ども水泳教室 ひよこ～10級 13:00～14:00	映像 レッスン 13:05～15:15	子ども水泳教室 ひよこ～ベスト 13:00～14:00	13:00
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 13:30～14:00		子ども水泳教室 17級～5級 14:00～15:00		子ども水泳教室 17級～5級 14:00～15:00	14:00
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 14級～ベスト 15:00～16:00		子ども水泳教室 14級～ベスト 15:00～16:00	15:00
16:00		ストレッチ 15:30～15:50	子ども水泳教室 ひよこ～ベスト級 15:30～16:30	ストレッチ 15:30～15:50	子ども水泳教室 ひよこ～10級 15:30～16:30	ストレッチ 15:30～15:50	子ども水泳教室 ひよこ～10級 15:30～16:30	ストレッチ 15:30～15:50	子ども水泳教室 ひよこ～10級 15:30～16:30	みんなで筋トレ【映像】 15:30～15:40			映像 レッスン 12:35～20:00	16:00
17:00		キッズダンス 入門クラス 16:15～17:15	子ども水泳教室 ひよこ級～ベスト級 16:30～17:30	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					17:00
18:00		キッズダンス 初級クラス 17:25～18:25	障がい者教室 17:30～18:30	キッズHIPHOP スキルアップ クラス 18:15～19:15	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				18:00
19:00					大人水泳教室 19:00～20:00				大人水泳教室 19:00～20:00					19:00
20:00														20:00
21:00														21:00

プール1ヶ月教室 スタジオ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

【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5～中学生 小1～小4
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 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】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
フィンスイム教室	フィン（足ひれ）を使つての練習になります、スピード感、足首の柔軟性、左右の呼吸練習など普段の教室で行わない練習になります。	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よう！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