

大阪市立東淀川屋内プール タイムスケジュール

2025/6/1～

|       | 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                               |       |
| 9:00  | 休館日<br>※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<br>9:15～9:35         |                                   | ストレッチ【映像】<br>9:30～9:50             |                                   | 9:00  |
| 10:00 |                               |                            | フィンスイム教室<br>10:00～10:45             |                                   | 大人水泳教室<br>10:00～11:00             |                        | 大人水泳教室<br>10:00～11:00             |                           | ワンポイント教室<br>10:00～10:45           | チアダンスキッズクラス<br>9:45～10:45  | 子ども水泳教室<br>ひよこ～ベスト<br>10:00～11:00 | 映像レッスン<br>10:10～11:10              | 子ども水泳教室<br>ひよこ～ベスト<br>10:00～11:00 | 10:00 |
| 11:00 |                               | ストレッチ<br>11:00～11:20       | ミニアクア<br>11:00～11:30                | ストレッチ<br>11:00～11:20              | アクア教室<br>11:00～12:00              | ストレッチ<br>11:00～11:20   | ウォーキング教室<br>11:00～12:00           | ストレッチ<br>11:00～11:20      | ミニアクア<br>11:00～11:30              | チアダンスリトルクラス<br>11:00～11:45 | ウォーキング教室<br>11:00～12:00           | リフレッシュ体操<br>11:30～12:15<br>※3週目は休講 | 子ども水泳教室<br>ひよこ～ベスト<br>11:00～12:00 | 11:00 |
| 12:00 |                               | かんたんエアロ<br>12:10～12:40     | 大人水泳教室<br>12:00～13:00               |                                   | ワンポイント教室<br>12:00～12:45           | かんたんエアロ<br>11:30～12:00 | ワンポイント教室<br>12:00～12:45           | チューブトレーニング<br>12:00～12:30 | 大人水泳教室<br>12:00～13:00             | ベーシックエアロ<br>12:00～12:45    |                                   |                                    |                                   | 12:00 |
| 13:00 |                               | みんなで腹筋<br>13:00～13:10      |                                     | サーキットトレーニング<br>13:00～13:40        |                                   |                        |                                   |                           |                                   |                            | 子ども水泳教室<br>ひよこ～10級<br>13:00～14:00 | 映像レッスン<br>12:35～20:00              |                                   | 13:00 |
| 14:00 |                               | サーキットトレーニング<br>14:00～14:40 |                                     |                                   |                                   |                        |                                   | 健康体操<br>13:30～14:30       |                                   | 映像レッスン<br>13:05～15:15      | 子ども水泳教室<br>17級～5級<br>14:00～15:00  |                                    |                                   | 14:00 |
| 15:00 |                               | ラジオ体操<br>15:00～15:10       |                                     |                                   |                                   |                        |                                   |                           |                                   | ストレッチ【映像】<br>15:00～15:20   | 子ども水泳教室<br>14級～ベスト<br>15:00～16:00 |                                    |                                   | 15:00 |
| 16:00 |                               | ストレッチ<br>15:30～15:50       | 子ども水泳教室<br>ひよこ～ベスト級<br>15:30～16:30  | ストレッチ<br>15:30～15:50              | 子ども水泳教室<br>ひよこ～10級<br>15:30～16:30 | ストレッチ<br>15:30～15:50   | 子ども水泳教室<br>ひよこ～10級<br>15:30～16:30 | ストレッチ<br>15:30～15:50      | 子ども水泳教室<br>ひよこ～10級<br>15:30～16:30 | みんなで筋トレ【映像】<br>15:30～15:40 |                                   |                                    |                                   | 16:00 |
| 17:00 |                               | キッズダンス入門クラス<br>16:15～17:15 | 子ども水泳教室<br>ひよこ級～ベスト級<br>16:30～17:30 | キッズHIPHOPベーシッククラス<br>16:30～17:30  | 子ども水泳教室<br>17級～5級<br>16:30～17:30  |                        | 子ども水泳教室<br>17級～5級<br>16:30～17:30  |                           | 子ども水泳教室<br>17級～5級<br>16:30～17:30  |                            |                                   |                                    |                                   | 17:00 |
| 18:00 |                               | キッズダンス初級クラス<br>17:25～18:25 | 障がい者教室<br>17:30～18:30               |                                   | 子ども水泳教室<br>14級～ベスト<br>17:30～18:30 |                        | 子ども水泳教室<br>14級～ベスト<br>17:30～18:30 |                           | 子ども水泳教室<br>14級～ベスト<br>17:30～18:30 | 映像レッスン<br>16:00～20:00      |                                   |                                    |                                   | 18:00 |
| 19:00 |                               |                            |                                     | キッズHIPHOPスキルアップクラス<br>18:15～19:15 |                                   |                        |                                   |                           | 大人水泳教室<br>19:00～20:00             |                            |                                   |                                    |                                   | 19:00 |
| 20:00 |                               |                            |                                     |                                   | 大人水泳教室<br>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<br>又は<br>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<br>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<br>5,000円/月 | 60<br>45 | 小2～小6<br>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<br>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）を使っでの練習になります。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 |