

# 大阪市立東淀川屋内プール タイムスケジュール

2026/1/6～

|       | 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<br>館<br>日<br><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  |
|       |                                           |                                |                                     | ラジオ体操<br>9:45～9:55                        |                                   |                        |                                   | ラジオ体操<br>9:45～9:55            |                                   |                                |                                   |                           |                                   |       |
| 10:00 |                                           | リフレッシュ<br>体操<br>10:00～10:45    | フィンスイム<br>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<br>教室<br>10:00～10:45       | チアダンス<br>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<br>レッスン<br>10:10～20:00 | 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<br>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<br>リトルクラス<br>11:00～11:45 | 子ども水泳教室<br>ひよこ～10級<br>11:00～12:00 |                           | 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<br>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<br>教室<br>12:00～12:45       | チューブ<br>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<br>エアロ<br>12:00～12:45    | ウォーキング<br>教室<br>12:00～13:00       |                           |                                   | 12:00 |
| 13:00 |                                           | みんなで腹筋<br>13:00～13:10          |                                     | サーキット<br>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 |                           |                                   | 13:00 |
| 14:00 |                                           | サーキット<br>トレーニング<br>14:00～14:40 |                                     |                                           |                                   |                        |                                   | 健康体操<br>13:30～14:30           |                                   | 映像<br>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<br>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<br>ベーシック<br>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<br>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<br>レッスン<br>16:00～20:00      |                                   |                           |                                   | 18:00 |
| 19:00 |                                           |                                |                                     | キッズHIPHOP<br>スキルアップ<br>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2ヶ月教室
スタジオ2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！ 不明な点はお近くのスタッフまで。

## 【2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。        | 4,160円/2ヶ月<br>又は<br>700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。 | 4,160円/2ヶ月                 | 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。  | 4,160円/2ヶ月                 | 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。             | 7,780円<br>8回/2ヶ月           | 60  | 中学生以上の<br>知的障がい<br>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。      | 14,800円<br>8回/2ヶ月          | 60  | 3歳～<br>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。                             | 500円/回 | 45  | 中学生以上 |
| フィンスイム教室 | フィン（足ひれ）を使用し、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を行います。 | 500円/回 | 45  | 中学生以上 |
| ミニアクア    | 60分教室の縮小版、水中で音楽に合わせて楽しく体を動かし心も身体もリフレッシュ。              | 400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！            | 500円/回 | 45  | 高校生又は<br>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。                    | 500円/回 | 60  | 高校生又は<br>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！                     | 500円/回 | 45  | 高校生又は<br>16歳以上 |
| サーキット<br>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！           | 500円/回 | 40  | 高校生又は<br>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。                         | 400円/回 | 30  | 高校生又は<br>16歳以上 |
| チューブ<br>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。             | 400円/回 | 30  | 高校生又は<br>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。 | 500円/回 | 45  | 高校生又は<br>16歳以上 |
| みんなで腹筋          | まずは腹筋の使い方を覚えます！<br>メタボ対策にもなります！                | 無料     | 10  | 高校生又は<br>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<br>16歳以上 |
| ラジオ体操           | 準備運動代わりに最適！<br>懐かしい音楽に合わせて「いち・に・さん♪」           | 無料     | 10  | 高校生又は<br>16歳以上 |

## 【2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<br>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。               | 14,800円<br>8回/2ヶ月          | 60       | 5歳～中学生         |
| キッズ<br>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。               | 14,800円<br>8回/2ヶ月          | 60       | ～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。<br>チアダンスの基礎動作から振付けチャレンジします。 | 14,800円/2ヶ月<br>11,440円/2ヶ月 | 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<br>16歳以上 |