

大阪市立東淀川屋内プール お盆・タイムスケジュール

2025年8月11日(月)～8月18日(月)

	8月10日(日)	8月11日(月)		8月12日(火)	8月13日(水)		8月14日(木)		8月15日(金)		8月16日(土)		8月17日(日)		8月18日(月)							
	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	スタジオ	プール	スタジオ プール							
9:00	通 常 開 催		一 般 開 放	休 館 日		一 般 開 放		一 般 開 放		一 般 開 放	ストレッチ【映像】 9:15～9:35	一 般 開 放		一 般 開 放	休 館 日	9:00						
10:00		映像 レッスン 9:45～10:50					ラジオ体操 9:45～9:55		映像 レッスン 9:45～10:50		ラジオ体操 9:45～9:55					ストレッチ【映像】 9:30～9:50	10:00					
11:00		ストレッチ【映像】 11:00～11:20					ストレッチ【映像】 11:00～11:20				映像 レッスン 10:05～10:50						11:00					
12:00		映像 レッスン 11:30～12:50					映像 レッスン 11:30～13:20				映像 レッスン 11:30～15:20					映像 レッスン 9:45～14:50		12:00				
13:00		みんなで筋トレ【映像】 13:00～13:10					映像 レッスン 11:30～15:20				みんなで筋トレ【映像】 13:30～13:40							13:00				
14:00		映像 レッスン 13:20～14:50					映像 レッスン 13:50～15:20				映像 レッスン 13:50～15:20							14:00				
15:00		ラジオ体操 15:00～15:10									ストレッチ【映像】 15:30～15:50					ストレッチ【映像】 15:00～15:20	映像 レッスン 10:00～20:00		15:00			
16:00		ストレッチ【映像】 15:30～15:50														みんなで筋トレ【映像】 15:30～15:40			16:00			
17:00		映像 レッスン 16:00～20:00					映像 レッスン 16:00～20:00				映像 レッスン 16:00～20:00					映像 レッスン 16:00～20:00				17:00		
18:00							映像 レッスン 16:00～20:00				映像 レッスン 16:00～20:00							18:00				
19:00																		19:00				
20:00																20:00						

無料教室

映像レッスン※無料