

プール・スタジオ教室スケジュール

2022年9月29日～

	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														9:00	
10:00	オリジナル 健康体操 花谷 10:00～11:00		ヨガ 中野 10:00～11:00		★水曜日は休館日です。 ※水曜日が祝日の場合、水曜日は営業して翌木曜日を休館します。	太極拳 高屋 10:00～11:00		気功 宮原 10:00～11:00		リラックスヨガ 鶴野 10:00～11:00		ヨガ 中野 10:00～11:00		10:00	
11:00	肩こり 腰痛ケア体操 花谷 11:15～12:15	ベビースイミング 10:40～11:40	正しい 姿勢と歩き方 朝比奈 11:15～12:15			総合太極拳 高屋 11:10～12:10	水泳教室 (初心・初級) 吉川・松山 11:50～12:50	正しい 姿勢と歩き方 Miki 11:10～12:10		ベビースイミング 10:40～11:40	テトックス ヨガ 伊澤 11:15～12:15	リトルスイミング 11:30～12:30	ヨガ 中野 11:15～12:15		11:00
12:00	卓球教室 戸口 12:30～14:00	水泳教室 (中級) 森脇 11:50～12:50		クロール初級 吉川 12:00～12:45		都度教室 (エアロ) 奥儀 12:30～13:30	水泳教室 (フィン・パドル) 池永 13:00～14:00		水泳教室 (中級) 森脇 11:55～12:55			水泳教室 (中級) 池永 12:40～13:40		卓球教室 戸口 13:00～14:30	12:00
13:00		バタフライ教室 森脇 13:00～13:45	エアロ& シェイプ 原 13:00～14:00	平泳ぎ教室 花篤 12:50～13:35			ヨガ整体 鶴野 13:45～14:45	都度教室 (エアロ) 奥儀 13:00～14:00		健康 ピラティス 東口 13:00～14:00		子ども 水泳教室 Aクラス 13:50～15:00			13:00
14:00	テトックス ヨガ 宮原 14:15～15:15					モビバン教室 山本 15:00～16:00	リトルスイミング 15:00～16:00		背骨 コンディショニング 西川 14:15～15:15		卓球教室 戸口 14:30～16:00		子ども 水泳教室 A-①クラス 14:50～16:00		14:00
15:00				リトルスイミング 15:00～16:00			子ども 水泳教室 Aクラス 15:50～17:00	子どもバレエ A 加納 16:00～17:00				子ども 水泳教室 A-②クラス 15:50～17:00			15:00
16:00	チア ダンスA 富永 16:00～17:00	子ども 水泳教室 Aクラス 15:50～17:00	キッズ ファンクA 樋松 16:30～17:30	子ども 水泳教室 Aクラス 15:50～17:00		子どもバレエ B 加納 16:45～18:15	子ども 水泳教室 Aクラス 15:50～17:00	子ども 水泳教室 Bクラス 16:50～18:00		子ども 水泳教室 Aクラス 15:50～17:00	キッズ ファンクA 栗田 16:30～17:30		子ども 水泳教室 A-②クラス 15:50～17:00		16:00
17:00	チア ダンスB 富永 17:10～18:10	子ども 水泳教室 Bクラス 16:50～18:00	キッズ ファンクB 樋松 17:45～18:45	子ども 水泳教室 Bクラス 16:50～18:00			子ども 水泳教室 Bクラス 16:50～18:00	子ども 水泳教室 Bクラス 16:50～18:00		子ども 水泳教室 Bクラス 16:50～18:00	キッズ ファンクA 栗田 16:30～17:30		子ども 水泳教室 Bクラス 16:50～18:00		17:00
18:00	健康・ ヨガピラティス 齋藤 18:20～19:20	子ども 水泳教室 B-①クラス 17:50～19:00				大人から始める バレエ 富永 18:30～19:30		子ども 水泳教室 Cクラス 17:50～19:00		子ども 水泳教室 Cクラス 17:50～19:00	キッズ ファンクB 栗田 17:45～18:45		子ども 水泳教室 B①クラス 17:50～19:00		18:00
19:00	美姿勢 ウォーキング 玉島 19:30～20:30 ※女性限定教室		ヨガ (ダイエット) 深川 19:00～20:00				都度教室 (ヨガ) 足立 19:45～20:45		ヨガ 伊澤 19:00～20:00						19:00
20:00														20:00	
21:00														21:00	
22:00														22:00	

扇町プール 06-6363-8911

※担当者が変更となる場合もございます。予めご了承ください。

…新規・変更クラス

https://information.konamisportsclub.jp/trust/osaka_sportsclub/ogimachi/