

# マリンフード豊中スイミングスタジアム

# タイムスケジュール

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
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
										
中・高齢者 定員 45名 10:00~11:00		中・高齢者 定員 45名 10:00~11:00		女性(LA) 定員 35名 10:00~11:00		中・高齢者 定員 45名 10:00~11:00		幼児(A) 定員 30名 10:00~11:00	ヨガ ★ ゆるヨガ 定員 12名 9:30~10:30	アクアピクス 定員 20名 10:00~10:30
女性(LB) 定員 35名 11:00~12:00	親子(N) 定員 25組 11:00~12:00	腰痛予防教室 2コース 定員 12名 11:00~12:00	腰痛予防教室 ※スタジオからプールに移動します 定員 12名 11:00~12:00	親子(N) 定員 25組 11:00~12:00		女性(LB) 定員 35名 11:00~12:00		幼児(B) 定員 40名 11:00~12:00	ヨガ ★★ 代謝ヨガ 定員 12名 10:45~11:45	アクアピクス 定員 20名 10:40~11:10
										
	ヨガ ★ ヨギ 定員 12名 13:00~14:00			アクアエクササイズ 定員 20名 13:30~14:15			ヨガ ★★★ パワーヨガ 定員 12名 13:30~14:30		アクアピクス 定員 20名 13:00~13:30	
幼児(A) 定員 42名 14:30~15:30		幼児(A) 定員 42名 14:30~15:30		幼児(A) 定員 42名 14:30~15:30		幼児(A) 定員 42名 14:30~15:30		小中学生(初級①) 定員 50名 14:00~15:00		
幼児(B) 定員 45名 15:30~16:30		幼児(B) 定員 45名 15:30~16:30		幼児(B) 定員 45名 15:30~16:30		幼児(B) 定員 45名 15:30~16:30		小中学生(初級②) 定員 50名 15:00~16:00		
小中学生(初級) 定員 50名 16:30~17:30		小中学生(初級) 定員 50名 16:30~17:30		小中学生(初級) 定員 50名 16:30~17:30		小中学生(初級) 定員 50名 16:30~17:30		小中学生(中級) 定員 45名 16:00~17:00		
小中学生(中上級) 定員 45名 17:30~18:30		小中学生(中上級) 定員 45名 17:30~18:30		小中学生(中上級) 定員 45名 17:30~18:30		小中学生(中上級) 定員 45名 17:30~18:30		小中学生(上級) 定員 45名 17:00~18:00		
	ヨガ ★★ 代謝ヨガ 定員 12名 18:45~19:45	一般成人(G) 定員 35名 19:00~20:00		一般成人(G) 定員 35名 19:00~20:00						

※白抜きは都度参加の短期教室です