

八尾市立屋内プール【週間プログラム】4月～

	月			火			水			金			土			日		
	3Fスタジオ	多目的教室	プール	3Fスタジオ	多目的教室	プール	3Fスタジオ	多目的教室	プール	3Fスタジオ	多目的教室	プール	3Fスタジオ	多目的教室	プール	3Fスタジオ	多目的教室	プール
10:00																		
10:45~(10分)	ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操					
11:00	11:00~(20分) タオルストレッチ	11:00~(60分) 健美操 木下	11:00~(30分) エンジョイ アクア 北風	11:00~(30分) ラテンダンス	11:00~(60分) 体質改善ヨガ 都子 定員35名	11:00~(30分) わくわくアクア 井谷	11:00~(30分) ラディカル エアロ	11:00~(30分) かんたん アクア 溝端	11:00~(30分) アロマde ボール 定員12名	10:15~(60分) ピラティス ビューティ 西原	11:00~(50分) 初級 パタフライ・平泳ぎ 仲石(有料)	11:00~(15分) ストレッチング	10:30~(60分) 体操スクール キッズ	11:00~(30分) ホリデーアクア 井谷 定員35名	11:00~(20分) ストレッチ			
12:00		12:15~(60分) リンパ マッサージ & ピラティス 金谷	12:00~(50分) 初級クロール 田代(有料)		12:15~(60分) シェイプアップ ヨガ 都子			11:30~(60分) 初心者エアロ 西原 定員12名			12:00~(50分) 中級4泳法 丸山(有料)							
13:00	バーチャル			バーチャル		13:00~(50分) 初級背泳ぎ 田代(有料)	バーチャル	12:45~(60分) パワーヨガ 西原				バーチャル	13:00~(60分) 体操スクール ジュニア			バーチャル		
13:30~(30分)	ラディカル エアロ			13:30~(45分) オキシジェノ			13:30~(30分) ラディカル ヨガ				13:15~(60分) 24式太極拳 宮本 定員12名	13:30~(30分) ラテンダンス				13:30~(15分) インターバル		
14:00																		
15:00																		
15:30~(20分)	ツール トレーニング	15:30~(60分) ダンス スクール キッズ		15:30~(20分) 下半身 リンパ流し		15:00~(55分) スイミング スクール リトル	15:30~(20分) ストレッチ				14:30~(60分) 健脚エアロ 溝端 定員12名	15:00~(55分) 初級スイム クロール・背泳ぎ 仲石(有料)	14:30~(30分) アロマ ストレッチ	14:00~(55分) スイミング スクール キッズ				
16:00					16:00~(60分) 体操スクール キッズ	16:00~(55分) スイミング スクール キッズ												
17:00				バーチャル						バーチャル			バーチャル	15:00~(60分) ボディリセット ヨガ 岩田	15:00~(55分) スイミング スクール キッズ			
17:30~(30分)	アロマde ボール 定員12名	17:00~(60分) ダンス スクール ジュニア		17:00~(30分) ラディカル ヨガ	17:15~(60分) 体操スクール ジュニア	17:00~(55分) スイミング スクール ジュニア (2コース)	17:00~(30分) ハイパーシー				15:30~(30分) ハイパーシー	17:00~(55分) スイミング スクール ジュニア (2コース)	17:00~(15分) インターバル	16:00~(55分) スイミング スクール ジュニア (2コース)	15:00~(30分) オキシジェノ			
18:00																		
19:00	バーチャル			19:00~(30分) 体幹 コンディショニング	19:00~(60分) リラックスヨガ 都子	19:00~(30分) アクア& リラクゼーション 井谷 定員35名	バーチャル	19:00~(30分) ラディカル エアロ	19:00~(60分) 腸内テトックス ヨガ 石井				18:00~(55分) スイミング スクール ジュニア (2コース)					
19:00~(30分)	オキシジェノ						19:00~(30分) メガダンス				19:00~(60分) パワーヨガ 種田	19:00~(30分) ラディカル エアロ						

木曜 休館日

八尾市立屋内プール ☎072-999-6230

バーチャル …スクリーンに映しだされた映像を見ながら行うレッスン

	3Fスタジオ	多目的教室	プール	プール(有料)
定員	15名	14名	45名	20名
参加費	無料	10,000円	無料	7,000円
※多目的教室とプール(有料)レッスンは3ヶ月全10回のレッスンで構成されており、残り回数分の授業料をお支払いいただき、ましたら各期の途中からでもご参加いただけます。				
申込	なし	HPから 事前申込	なし	HPから 事前申込
参加方法	先着順で 30分前から フィットネス カウンター にて受付	レッスン 開始5分前 に受付	先着順で 開始15分前 のアウン ス後にて受付	開始5分前 より受付



各種有料レッスンのお申込について