

大阪市立中央屋内プール レッスン&教室スケジュール 2011. 10~

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	スタジオ
9:00											
30											
10:00											
30											
11:00	かんたん歩く	健康アップ教室	4泳法習得教室	ストレッチ 腹筋をしよう	かんたん歩く	チューブをしよう ストレッチ	かんたん歩く	ストレッチ 腹筋をしよう	かんたん歩く	ストレッチ 腹筋をしよう	
30	大人水泳 (初・中級)		歩く&歩く	フィットネス フラ	水中ウォーク 教室	姿勢きれい ストレッチ	大人水泳 (初・中級)	大人水泳 (初級)	大人水泳 (初級)	やさしい エアロ45	
12:00											
30	アクアビクス	大人水泳 上級	クロール 習得教室		はじめて スイム (4泳法ローテーション)		大人水泳 (上級)	大人水泳 (中・上級)	大人水泳 (中・上級)	かんたん ボクササイズ45	大人水泳 (中級)
13:00			背泳ぎ 習得教室								
30	大人水泳 (上級)		平泳ぎ& バタフライ 習得教室		大人水泳 (中・上級)					自力整体	エンジョイ スイム 4泳法
14:00											これから始める ヒップホップダンス
30	4泳法習得 教室	ストレッチ 腹筋をしよう		ストレッチ ダンベルをしよう	歩く&歩く	ZUMBA GOLD	水中ウォーク 教室		ジュニア水泳 教室		
15:00		やさしいエアロ	アクア 教室	ボール							
30				かんたん ボクササイズ30							
16:00	ジュニア水泳 教室		ジュニア水泳 教室				ジュニア水泳 教室		ジュニア水泳 教室		
30				ジュニア体操 教室(会議室)							
17:00	ジュニア水泳 教室		ジュニア水泳 教室		ジュニア水泳 教室		ジュニア水泳 教室		ジュニア水泳 教室		
30									ジュニア水泳 (タイム級)教室	パワーヨガ	
18:00	ジュニア水泳 教室		ジュニア水泳 教室		ジュニア水泳 教室		ジュニア水泳 教室	ジュニア体操 教室(会議室)		ZUMBA (ズンバ)	
30											
19:00	ジュニア水泳 (タイム級) 教室		アクア 教室	サー キット	自力 整体	ジュニア水泳 (タイム級) 教室	大人水泳 中上級	ピラティス ダイエット	アクアビクス	リラックス ヨガ	
30											
20:00											
30									ストレッチ		

- 「かんたん歩く」「ストレッチ」「腹筋をしよう」「ダンベルをしよう」「チューブをしよう」は無料
- 30分レッスン 1回 200円
- 45分、60分レッスン 1回 300円
- 90分レッスン 1回 500円
- 「自力整体」 1回 1000円

- ▶「健康アップ教室」「アクア教室」「水中ウォーク教室」「4泳法習得教室」は申込が必要。(2,000円/月4回)
- ▶「クロール習得教室」「背泳ぎ習得教室」「平泳ぎ&バタフライ習得教室」は申込が必要。(1,000円/月4回)
- ▶「ジュニア水泳教室」は登録制で申込みが必要です。(4,200円/月4回)
- ※「自力整体」「ジュニア水泳教室」以外は施設利用料が別途必要です。

レッスン 定期券 の 使い方

中央屋内プールで施設利用定期券を購入された方は

レッスン定期券(1ヶ月3,000円)の購入ができます。
30、45、60、90分レッスンが1ヶ月間、回数に制限なく受講可能。
(上記プログラムのうち「教室」となっているものを除く)

- ※セット定期券+レッスン定期券をお持ちの方はプール・スタジオレッスンが受講できます。
- ※プール定期券+レッスン定期券をお持ちの方はプールレッスンが受講できます。
(スタジオレッスンを受講する場合はトレーニングの1回券もしくは回数券が必要です)
- ※トレーニング定期券+レッスン定期券をお持ちの方はスタジオレッスンが受講できます。
(プールレッスンを受講する場合はプールの1回券もしくは回数券が必要です)

