

東淀川屋内フニール教室案内

	火	水	木	金	土	日
10:00	ベビースイミング	大人教室	大人教室	ワンポイント教室	子ども教室 3歳~中学生	子ども教室 3歳~中学生
11:00	ミニアクア	アクア教室	ウォーキング教室	ふみふみ アクア教室	ウォーキング教室	
12:00	大人教室	ワンポイント教室	ワンポイント教室	大人教室		ワンポイント教室
13:00					子ども教室 3歳~中学生	
14:00	ふみふみ ウォーキング教室	ミニアクア		ミニアクア	子ども教室 3歳~中学生	
15:00	子ども教室 3歳~低学年	子ども教室 3歳~低学年	子ども教室 3歳~低学年	子ども教室 3歳~低学年	子ども教室 小学生~中学生	
16:00	子ども教室 3歳~小学生	子ども教室 3歳~小学生	子ども教室 3歳~小学生	子ども教室 3歳~小学生		
17:00	障害者教室	子ども教室 小学生~中学生	子ども教室 小学生~中学生	子ども教室 小学生~中学生	競技生教室	
18:00	競技生教室	競技生教室	競技生教室	競技生教室		
19:00		大人教室	ふみふみ アクア教室	大人教室		
20:00						

大人対象（中学生以上） 毎週1回・月4回、60分

大人教室 1,200円 / 月 + 利用料

泳ぎを覚えると共に、運動不足の解消ができ、全く初めての方にも参加いただけます。

ウォーキング教室 1,200円 / 月 + 利用料

プールの特性を活かし、身体にやさしい水中運動を行います。リハビリや体力づくりに最適！

アクア教室 1,200円 / 月 + 利用料

水中で音楽に合わせて楽しく身体を動かし、心も身体もリフレッシュ！

ふみふみアクア・ウォーキング教室 (45分) 1,200円 / 月 + 利用料 ※お試し1回400円

水を踏む動作を基本とし、主に下半身の強化・姿勢矯正・ダイエットに最適！！

子ども対象（3歳~中学生） 毎週1回・月4回、60分

子ども教室 4,800円 / 月

水慣れから4泳法習得まで、カリキュラムに沿った段階的な指導を行います。

競技生教室 6,000円 / 月 8回 8,400円 / 月 12回以上

本科1級以上を対象に、各泳法のより高度な泳力・技術を身につけ、意欲的・積極的に記録を伸ばしていきます。

ベビースイミング教室 45分 (6ヶ月~3歳未満) 4,800円 / 月 定員20組

水慣れから立ち飛び込み等、カリキュラムに沿った段階的な指導を行います。

障害者教室 (中学生以上の知的障害児・者) 2,800円 / 月

水慣れから4泳法の練習まで、楽しくレッスンしていきます。

自由参加（チケット制）教室 ※当日券売機にて、チケットを
購入してください

・ **ミニアクア (30分)** 1回200円 + 利用料・定員30名

60分教室の縮小版！！是非一度体験してみてください。

・ **ワンポイント (45分)** 1回300円 + 利用料・定員20名

4泳法を、1ヶ月単位で種目練習します。※種目はカレンダーにてご確認ください

申込み手続きに必要なもの

☆初月度受講料 ☆通帳届出印

☆ゆうちょ銀行通帳（コピー、写し可）

トレーニングルーム教室案内

2011年12月～

	火	水	木	金	土	日
9:45						
10:00	ヨガ教室 (初心者)				10:10 ストレッチ	10:10 ストレッチ
10:45						
11:00	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ビギナーエアロ	
11:30						
12:00						リズム体操
13:00	みんなで腹筋		みんなで腹筋			
13:30		ZEx. サーキット				
14:00	ZEx. サーキット	ヨガ教室 (初級)	ルースン教室	健康体操		ルースン教室
15:00						
15:30	ストレッチ		ストレッチ		ストレッチ	
16:00					みんなで腹筋	
17:00		キッズ HIP HOP				
18:00						
18:40						
19:00					ZEx. サーキット	
19:15	みんなで腹筋		ビギナーエアロ			
19:30	ストレッチ				ストレッチ	
20:00						

自由参加(チケット制)教室

ビギナーエアロ 60分 300円/回+利用料 定員 25名
エアロビクスの基本動作を行う入門クラスです!!

健康体操 60分 300円/回+利用料 定員 25名
楽しく身体を動かす事で、基礎体力の向上を目指します!!

リズム体操 60分 300円/回+利用料 定員 25名
リズムに合わせて、簡単な体操で身体をリフレッシュ!!

ルースン教室 60分 500円/回+利用料 定員 10名
筋肉の柔軟性を高め、身体のバランスを整える事ができます!
肩こり・腰痛予防・改善にも効果的です!!

ZEx. サーキット 40分 300円/回+利用料 定員 10名
有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、脂肪燃焼や
体力向上に効果あり!

毎週1回・月4回、60分教室 ※ゆうちょ銀行から自動引落による前納制

キッズ HIP HOP 60分 5,200/月 定員 20名 小学生対象
音楽に合わせて動く練習から、レベルに応じた振付練習まで楽しく踊ります★

ヨガ教室 60分 2,400円/月+利用料 ※お試し1回700円 定員 25名
ゆっくりとした呼吸方法と無理のない簡単なポーズで
リラクゼーションとストレス解消に効果的です。

(火) 初めての方向け (水) 初めて～少し慣れた方向け

※高校生以上の方が対象です。

※参加は初回講習会受講済みの方のみとなります。

※券売機でチケットを購入し、2階受付に提出してください。

フリー教室

ストレッチ 20分 利用料のみ 定員 30名

どなたでもフリーで参加いただけます。

みんなで腹筋 10分 利用料のみ 定員 20名

まずは腹筋の使い方を覚えます! メタボ対策にもなります!

お問い合わせ

東淀川屋内プール・トレーニングルーム

東淀川区東淡路 1-4-53 TEL 06-6325-5077