2016年3月～

# 東淀川屋内プール　プール&スタジオ レッスンスケジュール

| | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 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 | |
| 10:00 | | | | 9:45 ラジオ体操 | | | | 9:45 ラジオ体操 | | | | | 10:00 |
| 10:30 | 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 | 10:10 ストレッチ | 子ども教室 3歳～中学生 | 10:10 ストレッチ | 10:30 |
| 11:00 | ミニアクア | ストレッチ | アクア教室 | ストレッチ | ｳｫｰｷﾝｸﾞ教室 | ストレッチ | ふみふみアクア教室 | ストレッチ | ｳｫｰｷﾝｸﾞ教室 | ベーシックエアロ | | | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | かんたんエアロ | | | | | | リズム体操 | 11:30 |
| 12:00 | 大人教室 | かんたんエアロ | ワンポイント教室 | | ワンポイント教室 | からだリセット | 大人教室 | チューブトレーニング | | | ワンポイント教室 | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | みんなで腹筋 | | サーキットトレーニング | | みんなで腹筋 | | 健康体操 | 子ども教室 3歳～中学生 | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | ふみふみウォーキング | サーキットトレーニング | ミニアクア | ヨガ教室 | | ルースン教室 | ミニアクア | | 子ども教室 3歳～中学生 | | | ルースン教室 | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | 子ども教室 3歳～低学年 | ラジオ体操 | 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 | ストレッチ | | | 15:00 |
| 15:30 | | ストレッチ | | ストレッチ | | ストレッチ | | | | みんなで腹筋 | | | 15:30 |
| 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 | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | キッズHIPHOPベーシッククラス | | | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | 障がい者教室 | | 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 ※17：00～19：00 | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | キッズHIPHOPスキルアップクラス | | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | 競技生教室 ※18：00～20：00 | | 競技生教室 ※18：00～20：00 | | 競技生教室 ※18：00～20：00 | | 競技生教室 ※18：00～20：00 | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | みんなで腹筋 | 大人教室 | | ふみふみアクア教室 | ベーシックエアロ | 大人教室 | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | ストレッチ | | | | | | | | ストレッチ | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | 20:00 |