

Main schedule table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and time slots (9:00 to 21:30). Each cell contains details of a lesson, including the instructor's name and the lesson type (e.g., ヨガ, ストレッチ, キッズスイミング).

休館日

抽選券配布 抽選券配布 抽選券配布
スタジオプログラム
1レッスン330円(税込)
プールプログラム
1レッスン
220円330円(税込)

● ご案内 ●
【スタジオリュック抽選券配布】
レッスン開始30分前より3階にて配布し10分前に締め切ります。
抽選の場合は締切後に結果を発表いたします。

【プログラム紹介】スタジオプログラム

プログラム名	時間(分)	対象	内容と効果	料金
ストレッチ	15分・20分・30分	全ての方	普段使用する筋肉を中心にストレッチをおこないます。運動前後の筋肉のバランスを整えるクラスです。	無料
上半身シェイプ	15分	全ての方	チューブやダンベルを用いた筋力トレーニングクラスです。上半身のシェイプアップを目指します。	無料
下半身シェイプ	15分	全ての方	チューブやダンベルを用いた筋力トレーニングクラスです。下半身のシェイプアップを目指します。	無料
お腹シェイプ	15分	全ての方	腹筋や体幹をトレーニングするクラスです。お腹周りのシェイプアップを目指します。	無料
全身シェイプ	30分	全ての方	全身の筋力トレーニングをおこなうクラスです。全身のシェイプアップを目指します。	無料
ポールリラックス	30分	全ての方	円柱状のポールを使い、背中や腰をストレッチします。背骨を正しい位置に戻し、コリを和らげます。	無料
BODY COMBAT	30分・45分	全ての方	様々な格闘技の動作を取り入れた有酸素運動クラスです。気持ち良く汗を流し、ストレス発散・脂肪燃焼に効果的です。	無料
BODY BALANCE	30分・45分	全ての方	ヨガやピラティスの動きを音楽に合わせて行います。筋力・柔軟性を向上させ、リラックス効果もあります。	無料
SHFBAM	45分	全ての方	様々なスタイルを取り入れたダンスプログラムです。初心者の方も楽しく、脂肪燃焼にも効果的です。	無料
UNIVERSAL YOGA EARTH	45分	全ての方	シンプルなヨガの動作と瞑想法で 身体・呼吸・心を整える「マインドフルネスプログラム」です。	無料
かんたんエアロ	45分	全ての方	リズムに合わせて全身を動かす有酸素運動です。全身のシェイプアップ効果が期待できます。	330円/回
エアロシンプル	45分	全ての方	シンプルな振付でどなたでもご参加いただける有酸素運動クラスです。全身のシェイプアップ効果が期待できます。	330円/回
初中級エアロ	45分	全ての方	初心者の方から慣れてきた方まで楽しめるエアロビクスです。全身のシェイプアップ効果が期待できます。	330円/回
引き締めエアロ	45分	全ての方	脂肪燃焼を目的とした振付けのエアロビクスです。全身のシェイプアップ効果が期待できます。	330円/回
ヨガ	45分・60分	全ての方	様々なポーズを用いて心と体のバランスを整え本来の姿勢を取り戻します。	330円/回
はじめてヨガ	45分	全ての方	はじめての方でも参加しやすい優しい動きのヨガクラスです。	330円/回
骨盤調整ヨガ	45分	全ての方	ヨガの動きでリラックスし、骨盤の調整をするクラスです。	330円/回
ピラティス	45分・60分	全ての方	体幹を安定させ、姿勢の歪みを直し、ボディバランスを整えます。体幹部の強化と柔軟性のバランスを整えるクラスです。	330円/回
背骨コンディショニング	45分	全ての方	背骨の歪みを整え、不調を改善したり歪みを整えるための筋力コンディショニングをおこなうクラスです。	330円/回
ボディリセット	45分	全ての方	ストレッチポールを活用し、普段使わない部位を動かして全身のバランスを整え、身体の関節力を促進する健康体操のクラスです。	330円/回
カラダ調整	45分	全ての方	姿勢に関する部位や日常生活に必要な筋肉を器具を使って強化するクラスです。	330円/回
太極拳	45分	全ての方	中国由来の心身の鍛錬を目的とした武道をおこないます。呼吸法・氣の「ワイ」を取り入れながら体内を整えていくクラスです。	330円/回
ZUMBA	45分	全ての方	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された燃焼系ダンスレッスンです。	330円/回
子どもスクール(空手)	60分	5歳(年中)~中学生	道空手を身に付け【自分を守る・正義を守る・弱き者を守る】守るべきもの為に強くならなければならない。の意識のもと、空手を通じて心身を鍛え真の強さを持つ人間の育成を目指すクラスです。	5,940円/月度4回
子どもスクール(ダンス)	60分	3歳(年少)~未就学児	「たくさんお話を聞いて、笑う時間の多いレッスン」 柔軟性やリズム感、踊る事の楽しさをダンスを通して身に付けていきます。	5,940円/月度4回
子どもスクール(体育)	60分	4歳~小学生	『楽しく』をモットーに実施いたします。個々のレベルに合わせて行いますので『やってみる』を尊重し、心と身体の育成を目指します。	5,940円/月度4回
子どもスクール(ヒップホップ)	60分	6歳(年長)~中学生	踊る楽しさだけでなく、柔軟性やリズム感を養うとともに、 集団生活にかかせない『思いやりの気持ち』も学ぶことができます。	5,940円/月度4回
子どもスクール(チアダンス)	60分	5歳(年中)~小学生	フロアでのポンポンを持った動きとテクニックを楽しくだけでなく 相手を思いやる気持ち、女性としての礼儀、はつらつとした精神が身につきます。	5,940円/月度4回
子どもスクール(K-POP)	60分	小学生	韓流アイドルのダンスを1~2ヶ月で1曲のコピーを目指します。初めての方でも参加しやすいように振付も変更していきます。	5,940円/月度4回
子どもスクール(バレエ)	60分	5歳(年中)~中学生	バレエを通じてお子様の感性を育て、美しい姿勢や心を育みます。先生やスタッフなど他者と関わる事で礼儀作法を身に付けることにも、豊かな人間性を育てます。	5,940円/月度4回

【プログラム紹介】プールプログラム

プログラム名	時間	対象	内容と効果	料金
アクアウォーキング	30分	全ての方	浮力や抵抗といった水の特性を利用し様々な水中歩行を行います。	220円/回
アクアピクス	30分	全ての方	音楽に合わせて水中で全身運動を行います。	220円/回
クロール/背泳ぎ 初級	30分・45分	初級者	キックや呼吸動作の基礎など、クロール/背泳ぎを習得するクラスです。	220・330円/回
平泳ぎ/バタフライ 初級	30分・45分	初級者	キックや呼吸動作の基礎など、平泳ぎ/バタフライを習得するクラスです。	220・330円/回
週替わり泳法	30分	初心者	週替わりでバタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロール、自由(5選目)の泳法を習得するクラスです。	330円/回
スイム中級	45分	中級者	4泳法で25M完泳できる方を対象とし、中級テクニックを習得するクラスです。	330円/回
わくわくスイム	60分	全ての方	1ヶ月完結スクールです。 詳しくはフロントもしくは館内掲示をご覧ください。	
子どもスクール(スイミング)	60分	3歳~中学生	楽しく水に親しみながら、水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ・四泳法の泳力向上やタイム向上まで練習・習得を行います。	5,940円/月度4回

旭屋内プール

LESSON

SCHEDULE

2024年10月~

住所 : 〒535-0031 大阪市旭区高殿6-14-6

電話番号 : 06-6955-6491

営業時間 : 平日 9:00~21:30 (入館受付 20:30まで 利用時間21:00まで)

土曜日 9:00~21:00 (入館受付 20:00まで 利用時間20:30まで)

日曜日 9:00~21:00 (入館受付 20:00まで 利用時間20:30まで)

※祝日の際はその曜日に準じます。

休館日 : 毎週火曜日 (祝日の場合は営業 翌直近通常営業日が休館日) ・年末年始

※施設点検等のため利用できない日または時間がございます。

その際は事前に館内にて告知いたします。予めご了承ください。

指定管理者 : 新生ビルテクノ・セントラルスポーツ共同事業体