スタジオ	月 プール (大)	ブール (子)	火 休館日	スタジオ	オ ブール (大)	プール (子)	スタジオ	オ プール (大)	ブール (子)	スタジオ	金 プール (大)	プール (子)	スタジオ	土 プール (大)	ブール (子)	スタジオ	プール (子)
													7.hlw≠20				
ピラティス 9:30~10:15 西原 秀徳 【330円/回】				ョガ 9:30~10:15 中山 裕美子 [330円/回]			UNIVERSAL YOGA EARTH45 9:30~10:15			ストレッチ15 9:30~9:45 抽			ストレッチ20 9:25~9:45 スタッフ 抽			パレエスクール BA71 5歳(年中)〜中学生 9:15〜10:15 吉田 まい 上田 葵	
(330円2億) 抽				(330円/面)			UNIVERSAL YOGA EARTH45 9:30~10:15 オフィシャル トレーナー			お腹シェイプ 10:00~10:15			SH'BAM30 10:00~10:30 LESMILLS インストラクター			上田英	
										抽			インストラクター抽				
3 き締めエアロ 10:30~11:15 西原 秀徳 (330円/回)				太極拳 10:45~11:30 複柯 和美 [330円/回]			ZUMBA 10:30~11:15 掛 美紀 [330円/回]			骨盤開整3ガ 10:30~11:15 隆宏 [330円/回]			初中級エアロ 10:45~11:30 男 美紀 [330円/回]		ジュニア スイミング A6-0 3歳~中学生 ム級~7敬 10:30~11:30		ジュニア スイミング A7 3歳~中学生 ム級~7級 10:30~11:30
押				福村 和美(330円/回) 抽			抽			抽			掛 美紀 [330円/回] 抽		10:30~11:30		10:30~11:30
DDYBALANCE45 11:30~12:15 LESMILLS インストラクター	アクアウォーキング				平泳ぎ/パタフライ初級 11:30~12:00 川瀬 俊平 【220円/回】		ストレッチ30 11:30~12:00	アクアピクス 11:30~12:00 スタッフ [220円/回]		背骨コンディショニング	<i>δ</i> < <u>δ</u>	詳しくはフロント もしくは 館内掲示をご覧ください			ジュニア スイミング		ジュニア スイ <u>ミ</u> ング
インストラクター	アクアウォーキング 11:45~12:15 スタッフ 【220円/回】			背骨コンディショニング		有	抽		<mark>有</mark> 	背骨 コンティショニング 11:35~12:20 AKI [330円/回]	わくわくスイム 初級 11:30〜12:30 スタッフ		ZUMBA 11:45~12:30 掛 美紀 [330円/回]		ジュニア スイミング A6-1 3歳~中学生 ム級~7級 11:30~12:30	ヨガ 11:45~12:30 小寺 孝子 [330円/回]	ジュニア スイミング B7 3歳~中学生 14級~1級 11:30~12:30
全島シェイプ	クロール/背泳ぎ初級 12:15~12:45 スタッフ 【220円/回】			背骨 コンディショニング 12:00~12:45 AKI [330円/回]	はじめてスイム 12:15〜12:45 川瀬 俊平 【220円/回】		ポールリラックス 12:15~12:45	クロール/背泳ぎ 初級 12:15〜12:45 スタッフ 【220円/回】					抽			抽	
全身シェイプ 12:30~13:00 抽		詳しくはフロント					##		詳しくはフロント	SH'BAM45 12:45~13:30 LESMILLS インストラクター	アクアウォーキング 12:45~13:15 スタッフ [220円/回]		ポールリラックス 12:45~13:15				
	わくわくスイム 初級 13:00~14:00 スタッフ	詳しくはプロント もしくは 館内掲示をご覧ください		UNIVERSAL YOGA EARTH45 13:00~13:45 オフィシャル トレーナー	アクアピクス 13:00〜13:30 スタッフ (220円/回)	有	ピラティス 13:00~13:45 腹宏 [330円/回]	わくわくスイム 中級 13:00~14:00 スタッフ	詳しくはプロント もしくは 館内掲示をご覧ください	LESMILLS インストラクター 抽	CEEOIS/ MI		抽			全身シェイプ 13:00~13:30 抽	
はじめてヨガ 13:30~14:15 中山 裕美子 [330円/回]	13:00~14:00 スタッフ			抽			抽	13:00~14:00 スタッフ		BODYBALANCE30	選替わり泳法(4泳法) 13:30~14:00 スタッフ 【220円/回】		ョガ 13:30~14:15 河野 悦子 【330円/回】		キッズ スイミング		
(330角/面) 抽			休				3ガ			BODYBALANCE30 13:45~14:15 LESMILLS インストラクター	•		(330円20) 抽		キッズ スイミング - 3歳〜小学2年生 ム級〜7級 13:30〜14:30	ピラティス 13:45~14:45 石黒 有希 【330円/回】	
4 = 1500 dr			N				3ガ 14:00~14:45 健宏 【330円/□】			_						(330円/回)	
カラダ関整 14:30~15:15 中山 裕美子 【330円/回】		キッズ スイミング H1 3歳~小学2年生 ム級~7級 14:30~15:30	^	キッズ ダンス HD3・ND3 3歳(年少)〜未就学児 14:30〜15:30 nattu		キッズ スイミング H3 3歳~小学2年生 ム級~7級 14:30~15:30			キッズ スイミング H4 3歳~川学2年生 ム級~7級 14:30~15:30			キッズ スイミング H5 3歳~小学2年生 ム級~7級 14:30~15:30	ジュニア		ジュニア スイミング A6-2 3歳~中学生 ム級~7級 14:30~15:30		
押		14:30~15:30	館	nattu		1430~1530			14:30~15:30			14:30-15:30	ジュニア K-POP KP61 小学生 14:45~15:45 AYAKA		14:30~15:30	ョガ 15:00~16:00 石黒 有報 [330円/回]	
		キッズ スイミング				キッズ スイミング			キッズ スイミング K4			キッズ スイミング K5			ジュニア スイミング B6	(330円/6)	
		キッズ スイミング K1 3歳~小学2年生 ム級~7級 15:30~16:30		キッズ		キッズ スイミング K3 3歳〜小学2年生 ム級〜7級 15:30〜16:30			3歳~小学2年生 ム級~7級 15:30~16:30	キッズ		3歳~小学2年生 ム級~7級 15:30~16:30			3歳~中学生 14級~1級 15:30~16:30		
				キッズ 体育 T3-1 4歳~未就学児 16:00~17:00 スタッフ						キッズ チアダンス KCD5 5歳(年中)〜小学3年生 16:00〜17:00 福留 聖乃					s) _ = T	BODYCOMBAT45 16:15~17:00 下村 和弘	
		ジュニア スイミング A1 3歳~中学生 ム級~7級 16:30~17:30				ジュニア スイミング A3 3歳~中学生 ム級~7級 16:30~17:30	ヒップホップ 初級		ジュニア スイミング A4 3歳~中学生 ム級~7級 16:30~17:30			ジュニア スイミング A5 3歳~中学生 ム級~7級 16:30~17:30			ジュニア スイミング Cフリー ・ロフリー ・小学生・中学生 6級~1級 16:30~17:30 ※詳しくはフロントまで	抽	
s) ¬ = ¬		16:30~17:30		≈)¬ = ₽		16:30~17:30	ヒップホップ 初級 KH4 6歳(年長)〜中学生 16:40〜17:40 小笠原 衣久美		16:30~17:30	*)¬=₽		16:30~17:30			※詳しくはフロントまで		
ジュニア 空手 JK1 5歳(年中)〜中学生 17:15〜18:15 稲富 玲子		ジュニア スイミング		ジュニア 体育 T3-2 小学生 17:15~18:15 スタッフ		ジュニア スイミング			ジュニア スイミング	ジュニア チアダンス JCD5 小学3年~6年生 17:15~18:15 福留 聖乃		ジュニア スイミング	ZUMBA 17:30~18:15 みいたん [330円/回]		スタジオプロ施設利用料が	コグラム 1レ Dみでご参加 ごき	ッスン330円(附込) 別には1回券・回数
		ジュニア スイミング B1 3歳~中学生 14歳~1版 17:30~18:30				ジュニア スイミング B3 3歳~中学生 14級~1象 17:30~18:30	ヒップホップ 中級 川-4 6歳(年夏)~中学生 17:50~18:50 小笠原 女久美		ジュニア スイミング B4 3歳~中学生 14歳~1象 17:30~18:30			ジュニア スイミング B5 3歳~中学生 14級~18 17:30~18:30	抽		⇒ いただけます	「	フリーパスのいすれか ⁄要となります。
		ジュニア					6歳(年長)~中学生 17:50~18:50 小笠原 衣久美		ジュニア				ボディリセット		- 場合抽選と	ブー が定員以上の	-ルプログラム ハッスン 20~330円 (税込) かかには1回券・回数券
		ジュニア スイミング Cフリー 小学生・中学生 6級~18 18:30~19:30 ※群しくはフロントまで							ジュニア スイミング Cフリー - 小学生・中学生 ら級〜1数 18:30〜19:30 ※群しくはフロントまで				ポティリセット 18:30〜19:15 みいたん - 【330円/回】 抽		ります。	Eta	アーハスのいずれかか必 まります。
かんたんエアロ 19:15~20:00		※詳しくはフロントまで		パワーヨガ 19:15~2000			エアロシンブル 19:15~2000		※群しくはフロントまで		-				┃ 60分レッスンプ	連続受講される場合は、 ログラム受講と同等の で2レッスンご参加いた	及いとなり、
かんたんエアロ 19:15~20:00 中山 裕美子 【330円/回】 抽				パワーヨガ 19:15~20:00 前田 奈津子 (330円/回)	スイム 初級 19:30~20:15 川瀬 俊平 【330円/回】		エアロシンブル 19:15~20:00 末藤 潤子 [330円/回]	スイム 中級 19:30~20:15 川瀬 俊平 【330円/回】		背骨 コンディショニング 19:15~20:00 西川 進人 【330円/回】							
					[330円/回]										● ご 第	▼ 内 ●	
ヨガ 20:15~21:00 中山 裕野子 (330円/間)			リラックスヨガ 20:15~21:00 前田 奈津子 【330円/回】 抽	プックスヨガ 15~2100 田			【スタジオレッフ 30分前 より3階にて	ジオレッスン抽選券配布] い3階にて配布し 10分前 に締め切ります。 <mark>締切後</mark> に結果を発表いたします。									
抽				抽			抽			抽				抽選	:の場合は 締列後 に約	6米を発表いたしま	9.
																	プール (子)

【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。 運動前後の筋肉のパ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	チュープやダンベルを用いた筋カ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	チュープやダンベルを用いた筋カ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 2)	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
SH'BAM	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。 初心者の方も楽しめて、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ピクスです。 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	闘助燃焼を目的とした振付けのエアロピクスです。 全身のシェイプアップ効果が期待できます。	330円/回
ョガ	45分・60分	全ての方	様々なポーズを用いて心と体のパ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、骨盤の開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、姿勢の歪みを正し、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、不関を改善したり 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	ストレッチボールを活用し、普段使わない部位を動かして全身のパランスを整え、 身体の関整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	中国由来の心身の穀錬を目的とした武道をおこないます。 呼吸法・気のパワー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	適空手を身に付け【自分を守る・正義を守る・弱き者を守る】守るべきものの為に強くならなければならない。の理念のもと、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	「たくさんお話をして、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じ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	関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	フロアーでのボンボンを持った動きとテクニックを鳴くだけではなく 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 (パレエ)	60分	5歳(年中)~中学生	パ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職作法を身に付けるとともに、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 2)	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 2)	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/パタフライ 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/パ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 2)		週替わりでパタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロール、自由(5週目)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 3	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・ パタフライ・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)

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

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