

## 大阪市立旭屋内プール レッスンスケジュール

2025年11月～

月			火	水			木			金			土			日																																																																														
9:00	スタジオ	プール(大)	プール(子)	休館日	スタジオ	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(大)																																																																												
9:30																		9:00																																																																												
10:00	ピラティス 9:30～10:15 西原 真理子 [330円/回]				ヨガ 9:30～10:15 中山 裕美子 [330円/回]			UNIVERSAL YOGA EARTH45 9:30～10:15 オフィシャル トレーナー			骨盤調整ヨガ 9:30～10:15 Takahiro [330円/回]			ストレッチ20 9:25～9:45			バレエスクール BA71 5歳(年中)～中学生 9:15～10:15 吉田 真実 上田 真実	9:30																																																																												
10:30	引き締めエアロ 10:30～11:15 西原 真理子 [330円/回]				抽			抽			抽			はじめてステップ30 10:00～10:30			10:00																																																																													
11:00														抽			10:30																																																																													
11:30														初歩エアロ 10:45～11:30 西原 真理子 [330円/回]	抽		11:00																																																																													
12:00	UNIVERSAL YOGA EARTH45 11:30～12:15 オフィシャル トレーナー			アクアウォーキング 11:40～12:10 スタッフ	[220円/回]	背骨 コンディショニング 11:30～12:15 AKI [330円/回]	アクアピクス 11:30～12:00 スタッフ	[220円/回]	ポールリラックス20 11:30～11:50	アクアウォーキング 11:30～12:00 スタッフ	[220円/回]	背骨 コンディショニング 11:30～12:15 AKI [330円/回]	わくわくスイム 11:30～12:30 スタッフ	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 A7 3歳～中学生 △級～7級 10:30～11:30	ジュニア スイミング A7 3歳～中学生 △級～7級 10:30～11:30	11:30																																																																												
12:30																	12:00																																																																													
13:00	全島シェイプ30 12:30～13:00			(例) クール/パ(例) 背骨 12:20～12:50 スタッフ [220円/回]	有	はじめスイム 12:15～12:45 川瀬 美紀 [220円/回]		全島シェイプ30 12:15～12:45	(例) クール/パ(例) 背骨 12:15～12:45 川瀬 美紀 [220円/回]		はじめてエアロ30 12:30～13:00	12:30～13:00	ZUMBA 11:45～12:30 西原 真理子 [330円/回]	抽	ジュニア スイミング A8 3歳～中学生 △級～7級 11:30～12:30	ヨガ 11:45～12:30 小寺 孝子 [330円/回]	抽	12:30																																																																												
13:30																	13:00																																																																													
14:00	はじめてヨガ 13:30～14:15 中山 裕美子 [330円/回]			わくわくスイム 13:00～14:00 スタッフ	有	はじめてエアロ30 12:30～13:15		平泳ぎ/バタフライ初級 13:00～13:30 川瀬 美紀 [220円/回]	ピラティス 13:00～13:45 Takahiro [330円/回]	わくわくスイム 13:00～14:00 スタッフ	詳しくはフロント もしくは 館内掲示をご覧ください	抽	ポールリラックス20 12:45～13:05		全島シェイプ30 13:00～13:30	抽	13:30																																																																													
14:30	カラダ調整 14:30～15:15 中山 裕美子 [330円/回]			キッズ スイミング H1 3歳～小学校2年生 △級～7級 14:30～15:30		ストレッチ20 13:30～13:50	抽		14:00～14:45 Takahiro [330円/回]	アカビクス 13:30～14:00 スタッフ	[220円/回]	抽	ヨガ 13:30～14:15 河野 紗栄子 [330円/回]	キッズ スイミング KG 3歳～小学校2年生 △級～7級 13:30～14:30	抽	14:00																																																																														
15:00																	14:30																																																																													
15:30																	15:00																																																																													
16:00																	15:30																																																																													
16:30																	16:00																																																																													
17:00																	16:30																																																																													
17:30	ジュニア スイミング JK1 5歳(年中)～中学生 △級～7級 16:30～17:30			キッズ スイミング T3-1 4歳～未就学児 16:00～17:00 スタッフ		ジュニア スイミング A1 3歳～中学生 △級～7級 16:30～17:30		キッズ スイミング H3 3歳～小学校2年生 △級～7級 14:30～15:30 Yu-Ka	キッズ スイミング H4 3歳～小学校2年生 △級～7級 14:30～15:30	キッズ スイミング H5 3歳～小学校2年生 △級～7級 14:30～15:30	キッズ スイミング H6 3歳～小学校2年生 △級～7級 14:30～15:30 K-Pop 14:45～15:45 中原 メイ	キッズ スイミング K6 3歳～中学生 △級～7級 13:30～14:30	キッズ スイミング K7 3歳～中学生 △級～7級 14:30～15:30	キッズ スイミング K8 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K9 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K10 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K11 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K12 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K13 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K14 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K15 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K16 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K17 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K18 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K19 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K20 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K21 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K22 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K23 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K24 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K25 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K26 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K27 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K28 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K29 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K30 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K31 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K32 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K33 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K34 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K35 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K36 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K37 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K38 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K39 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K40 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K41 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K42 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K43 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K44 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K45 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K46 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K47 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K48 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K49 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K50 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K51 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K52 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K53 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K54 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K55 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K56 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K57 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K58 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K59 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K60 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K61 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K62 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K63 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K64 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K65 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K66 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K67 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K68 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K69 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K70 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K71 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K72 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K73 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K74 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K75 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K76 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K77 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K78 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K79 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K80 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K81 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K82 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K83 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K84 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K85 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K86 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K87 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16:30	キッズ スイミング K88 3歳～中学生 △級～7級 15:30～16