

東淀川屋内プール スタジオ レッスンスケジュール

2020年10月1日～

	火	水	木	金	土	日	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
		9:45 ラジオ体操		9:45 ラジオ体操			
10:00							10:00
10:30					10:10 ストレッチ	10:10 ストレッチ	10:30
						10:40 ストレッチ	
11:00	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ			11:00
11:30	ストレッチ	ストレッチ	かんたんエアロ	ストレッチ	ベーシックエアロ		11:30
12:00	かんたんエアロ			チューブ トレーニング		リズム体操	12:00
12:30			レッツエンジョイ チャレンジ				12:30
13:00	みんなで腹筋	サーキット トレーニング					13:00
13:30			13:30 みんなで腹筋		幼児体操		13:30
14:00	サーキット トレーニング	ヨガ教室	ルースン教室	健康体操			14:00
14:30					キッズ体操	ルースン教室	14:30
15:00	ラジオ体操				ストレッチ		15:00
15:30	ストレッチ	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						ベーシックエアロ	16:00
16:30							16:30
17:00		キッズHIPHOP ベーシッククラス					17:00
17:30							17:30
18:00		キッズチャレンジ					18:00
18:30							18:30
19:00	19:15 みんなで腹筋						19:00
19:30	ストレッチ	キッズHIPHOP スキルアップクラス			ストレッチ		19:30
20:00							20:00

※コロナ情勢に伴い定員を減少した形で段階的に開催します。定員人数につきましては裏面をご参照ください。

◎チケット制教室(教室開催日は1ヶ月教室に準じます) ※別途施設使用料必要

スタジオ	受講料	対象	内容
ベーシックエアロ (45分) 10名	330円/回	高校生又は 16歳以上	少し慣れた方向けのエアロビクスです。楽しく踊りながらエネルギーを消費!
健康体操 (60分) 10名	330円/回	高校生又は 16歳以上	楽しく身体を動かすことで、基礎体力の向上を目指します。
リズム体操 (60分) 10名	330円/回	高校生又は 16歳以上	リズムに合わせて、簡単な体操で身体をリフレッシュ!!
サーキット トレーニング (40分) 8名	330円/回	高校生又は 16歳以上	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!
かんたんエアロ (30分) 10名	220円/回	高校生又は 16歳以上	エアロビクスの基本動作を行う入門クラスです。
ルースン教室 (60分) 10名	550円/回	高校生又は 16歳以上	筋肉をほぐすことで、身体の動きが楽にスムーズになります。肩こり・腰痛の予防・改善に最適!
チューブ トレーニング (30分) 10名	220円/回	高校生又は 16歳以上	チューブを使って、体力に合わせた体操や筋力トレーニングを行います。
レッツエンジョイ チャレンジ (45分) 10名	330円/回	高校生又は 16歳以上	毎月教室内容が変わるお楽しみレッスン! みんなで「レッツエンジョイチャレンジ!!」

みんなで腹筋 (10分) 10名	無料	高校生又は 16歳以上	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!
ストレッチ (20分) 10名	無料	高校生又は 16歳以上	トレーニング前後に、身体のケアを行います。
ラジオ体操 (10分) 10名	無料	高校生又は 16歳以上	準備運動代わりに最適!! 懐かしい音楽に合わせて「いち・に・さん♪」

◎1ヶ月教室(週1回・月4回・45分、60分教室)

スタジオ	受講料	対象	内容
ヨガ教室 10名(月会費の方優先)	2,750円/月 又は 770円/回	高校生又は 16歳以上	ゆっくりした呼吸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
キッズHIP HOP教室	5,500円/月	小学生～ 中学生	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。

◎特別プログラム(10月～3月) ※教室在籍者対象

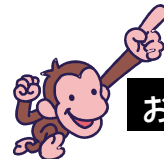
スタジオ	受講料	対象	内容
幼児体操 (45分) 10名	2,000円/2ヶ月	3歳～ 園児のみ	マット運動を中心に楽しく体を動かします。
キッズ体操 (45分) 10名	2,000円/2ヶ月	小学1年生～ 3年生のみ	
キッズチャレンジ (45分) 10名程度	無料	小学4年生以上	全身を動かし、体力向上・姿勢改善・怪我予防を目指します。

1ヶ月教室申込手続きに必要な物

- ☆初月度受講料
- ☆ゆうちょ銀行通帳届出印
- ☆ゆうちょ銀行通帳(コピー、写し可)

チケット制教室の参加方法

- ①受講日当日に、1F券売機にて教室チケットを購入→各階受付へ提出
- ②無料教室は、当日スタジオにて受付
- ③定員(チケット売切れ)になり次第、受付終了(先着順)



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

東淀川屋内プール

検索