八尾市立屋内プール　【スタジオ・プールプログラム】　１０月～

	月		火		水		木	金		土		日	
	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	プール
10:00	スタッフレッスン 10:45～(10分) ラジオ体操 ★		スタッフレッスン 10:45～(10分) ラジオ体操 ★		10:45～(10分) ラジオ体操 ★		休館日	スタッフレッスン 10:45～(10分) ラジオ体操 ★					
11:00	スタッフレッスン 11:00～(20分) タオルストレッチ ★	11:00～(30分) エンジョイアクア 北風 ★	スタッフレッスン 11:00～(20分) ディスクバランス ★	11:00～(30分) わくわくアクア 井谷 ★★	11:00～(30分) ラディカルエアロ ★★★	11:00～(30分) かんたんアクア 溝端 ★		スタッフレッスン 11:00～(30分) アロマストレッチ ★	11:00～(50分) アクアウォーク 山川 有料レッスン	11:00～(15分) ストレッチング ★	11:00～(30分) ホリデーアクア 井谷 ★★	11:00～(30分) ラディカルエアロ ★★★	
12:00		12:00～(50分) 初級スイム 田代 有料レッスン				12:00～(50分) 中級スイム 丸山 有料レッスン							
13:00	13:30～(30分) ラディカルエアロ ★★★		13:30～(30分) オキシジェノ ★★		13:30～(30分) ラディカルヨガ ★★			13:30～(30分) ファイドゥ ★★★		13:30～(30分) メガダンス ★★★		13:30～(20分) 体幹トレーニング ★	
14:00										スタッフレッスン 14:30～(30分) アロマストレッチ ★	14:00～(55分) スイミングスクール キッズ		
15:00	スタッフレッスン 15:30～(20分) チューブ トレーニング ★ 定員１２名		スタッフレッスン 15:30～(20分) 下半身リンパ流し ★		スタッフレッスン 15:30～(20分) ポールストレッチ ★ 定員１２名	15:00～(55分) スイミングスクール キッズ		スタッフレッスン 15:30～(20分) 自重トレーニング ★		高強度 15:30～(30分) ハイパーシー ★★★★	15:00～(55分) スイミングスクール キッズ	15:00～(30分) オキシジェノ ★★	
16:00				16:00～(55分) スイミングスクール キッズ		16:00～(55分) スイミングスクール キッズ			16:00～(55分) スイミングスクール キッズ		16:00～(55分) スイミングスクール ジュニア		
17:00	スタッフレッスン 17:30～(20分) アロマdeポール ★		17:00～(30分) ラディカルヨガ ★★	17:00～(55分) スイミングスクール ジュニア	高強度 17:00～(30分) ハイパーシー ★★★★	17:00～(55分) スイミングスクール ジュニア		17:00～(30分) オキシジェノ ★★	17:00～(55分) スイミングスクール ジュニア	17:00～(15分) インターバルトレーニング ★★	17:00～(55分) スイミングスクール ジュニア		
18:00									18:00～(55分) スイミングスクール ジュニア		18:30～(50分) マスターズ 丸山 有料レッスン		
19:00	19:00～(30分) オキシジェノ ★★		スタッフレッスン 19:00～(30分) 体幹 コンディショニング ★	19:00～(30分) アクア＆ リラクゼーション 井谷 ★	19:00～(30分) ラディカルエアロ ★★★			19:00～(30分) メガダンス ★★★		19:00～(30分) ラディカルエアロ ★★★			

スタジオレッスン
定員15名

プールレッスン
定員45名
※器具ありは35名

・**有料レッスン以外は**
ご自由にご参加いただけます。

・スタジオレッスンは開始３０分前からフィットネスカウンターにて参加受付を行います。

・プールのアクアレッスンは開始１５分前に行うアナウンスが終わりましたらレッスンコースに入水しお待ちください。

皆様が快適にご利用いただけますようご理解とご協力をお願い申し上げます。

・祝日のプログラムは特別プログラムとなります。

・日祝は１０時～１７時営業になります。
（６．７．８月は９時～１８時）