八尾市立屋内プール　《多目的プログラム》　第3期（10～12月）

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00			10:15～11:15 姿勢調整ピラティス 大澤 ★★★	休館日	10:15～11:15 ピラティスビューティ 西原 ★★★	10:30～11:30 キッズ体操スクール　幼児 ※11月より開講		10:00
11:00	11:00～12:00 健美操 木下 ★	11:00～12:00 体質改善ヨガ 都子 ★★	11:30～12:30 初心者エアロ 西原 ★★				11:15～12:15 ゆがみ調整エクササイズ 北口 ★	11:00
12:00	12:15～13:15 美姿勢運動 金谷 ★	12:15～13:15 シェイプアップヨガ 都子 ★★★	12:45～13:45 パワーヨガ 西原 ★★★★					12:00
13:00	13:30～14:30 走らないエアロ 九鬼 ★★				13:15～14:15 24式太極拳 宮本 ★★	13:00～14:00 ジュニア体操スクール　児童 ※11月より開講		13:00
14:00					14:30～15:30 かんたんエアロ 溝端 ★			14:00
15:00	15:30～16:30 キッズダンス　幼児					15:00～16:00 ボディリセットヨガ 岩田 ★★		15:00
16:00		16:00～17:00 キッズ体操スクール　幼児 ※11月より開講				16:30～17:30 健康ヨガ 長尾 ★		16:00
17:00	17:00～18:00 キッズダンス　児童	17:15～18:15 ジュニア体操スクール　児童 ※11月より開講						17:00
18:00						18:00～19:00 シェイプアップヨガ 長尾 ★★		18:00
19:00		19:00～20:00 リラックスヨガ 都子 ★★	19:00～20:00 腸内デトックスヨガ 石井 ★★		19:00～20:00 パワーヨガ 種田 ★★★★			19:00