

	月曜日				火曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
	プール	スタジオA	体育館	卓球場	プール	スタジオA	体育館	卓球場	プール	スタジオA	体育館	卓球場	プール	スタジオA	体育館	卓球場	プール	スタジオA	体育館	卓球場	プール	スタジオA	体育館	卓球場				
9:00																												
9:30																												
10:00		健康体操 花谷 9:45-10:45				リラックスヨガ スタジオソワカ 中野 9:45-10:45								10:00~10:15 岡本 お腹														
10:30				卓球 立藤 10:00-12:00					アクアピクス 齊藤 10:30-11:30					10:20~10:35 岡本 ストレッチ								ヨガフロー スタジオソワカ HIROMI 10:15-11:15						
11:00	親子スイム 10:40-11:40				11:25-11:45 正しい姿勢と 歩き方								10:40-11:40 親子スイム								1・3・5週目 NASアクアウォーキング 2・4週目 NASアクアコンディショニング							
11:30		肩こり腰痛 予防体操 花谷 11:00-12:00			NASアクア ウォーキング 長友								11:15-11:35 ストレッチ 岡本								姿勢改善ヨガ スタジオソワカ 中野 10:00-11:00							
12:00	成人スイム60 中級				成人スイム45 クロール 吉川 12:00-12:45								成人スイム60 初級 吉川 11:50-12:50								リラクソヨガ スタジオソワカ 佐柳 11:30-12:30							
12:30	花篤 11:50-12:50				成人スイム45 平泳ぎ 花篤 12:55-13:40								ピラティス 齊藤 12:00-13:00								11:55-12:15 週替り							
13:00	成人スイム45 バタフライ 吉川 13:00-13:45	ZUMBA SATOMAI 12:45~13:45																			12:25-12:45 スプラッシュ! ファンダンス 岩本							
13:30																					12:30-12:50 ストレッチ 萱原							
14:00	14:10-14:30 NASアクア ウォーキング 西野	ベーシック ヨガ			14:30-15:00 貯筋 トレーニング 教室 岩田 14:00-15:00																成人スイム45 クロール 長友 13:00-13:45							
14:30		スタジオソワカ 菅原 14:00-15:00			ゼロから スタート水泳 レッスン 村瀬								14:35-14:55 NASアクア ウォーキング 升谷								ピラティス 齊藤 13:30-14:30							
15:00																					卓球 立藤 13:30-15:30							
15:30																												
16:00	幼少 チャレンジ 15:40-16:35				幼少 チャレンジ 15:40-16:35								幼少 チャレンジ 15:40-16:35															
16:30																												
17:00	チャレンジ ベーシック 16:40-17:35		大阪エヴェッサ アカデミー バスケット ボールスクール 低学年 16:30-17:50		チャレンジ ベーシック 16:40-17:35							チャレンジ ベーシック 16:40-17:35																
17:30		オリックス チア キッズ NAO 17:10-18:10																										
18:00	ベーシック アドバンス 17:40-18:45		大阪エヴェッサ アカデミー バスケット ボールスクール 高学年 18:00-19:20		ベーシック アドバンス 17:40-18:45							ベーシック アドバンス 17:40-18:45																
18:30		オリックス チア ジュニア NAO 18:20-19:20																										
19:00																												
19:30																												
20:00		正しい姿勢と 歩き方 スタジオKIKI 玉島 19:40-20:55		大阪エヴェッサ アカデミー バスケット ボールスクール 中高生 19:30-20:50									成人バレエ 富永 19:00-20:15															
20:30																												
21:00																												
21:30																												

■実施日に関しましては別途スクールカレンダーをご確認の上、ご来館ください。

- キッズスクール スイム
- キッズスクール スタジオ
- フィットネスカルチャースクール スイム ※
- フィットネスカルチャースクール スタジオ
- スタジオ無料レッスン ※
- プール無料レッスン ※

※印のレッスンは、別途利用料が必要となります。