大阪市立東成スポーツセンター・屋内プール
スタジオプログラム

2024年4月1日～当面の間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30							
10:00	お腹シェイプ15 10:00～10:15	上半身シェイプ15 10:00～10:15	体力づくり （有料） 10:00～11:20 （片山　直樹）	下半身シェイプ15 10:00～10:15	上半身シェイプ15 10:00～10:15	お腹シェイプ15 10:00～10:15	
10:30	下半身シェイプ15 10:30～10:45	下半身シェイプ15 10:30～10:45		お腹シェイプ15 10:30～10:45	ストレッチヨガ 10:30～11:15 （富士原　亜衣）	パワーヨガ30 10:30～11:00	上半身シェイプ15 10:30～10:45
11:00	ボールリラックス 11:00～11:30	ストレッチヨガ 11:00～11:45 （富士原　亜衣）		ボールリラックス 11:00～11:30			ストレッチ 11:00～11:30
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	お腹シェイプ15 14:00～14:15	上半身シェイプ15 14:00～14:15	かんたんエアロ 14:00～14:45 （植松　弘美）	パワーヨガ30 14:00～14:30	全身シェイプ30 14:00～14:30	上半身シェイプ15 14:00～14:15	お腹シェイプ15 14:00～14:15
14:30	上半身シェイプ15 14:30～14:45	下半身シェイプ15 14:30～14:45				お腹シェイプ15 14:30～14:45	下半身シェイプ15 14:30～14:45
15:00	ストレッチ 15:00～15:30	ボールリラックス 15:00～15:30	ストレッチ 15:00～15:30	ボールリラックス 14:45～15:15	ストレッチ 14:45～15:15	ボールリラックス 15:00～15:30	ボールリラックス 15:00～15:30
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	下半身シェイプ15 18:30～18:45	お腹シェイプ15 18:30～18:45	上半身シェイプ15 18:30～18:45	上半身シェイプ15 18:30～18:45	下半身シェイプ15 18:30～18:45	上半身シェイプ15 18:15～18:30	
19:00	お腹シェイプ15 19:00～19:15	上半身シェイプ15 19:00～19:15	お腹シェイプ15 19:00～19:15	下半身シェイプ15 19:00～19:15	お腹シェイプ15 19:00～19:15	ストレッチ 18:45～19:15	
19:30	ストレッチ 19:30～20:00	ボールリラックス 19:30～20:00	ストレッチ 19:30～20:00	ボールリラックス 19:30～20:00	ストレッチ 19:30～20:00		
20:00							
20:30							
21:00							

～ご案内～

【定員】

・21名とさせていただきます。

【抽選方法】

・レッスン開始1時間前より申し込み開始。

・レッスン15分前に締め切り。

・定員を超えた場合は抽選を行います。