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11月1日～

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
9:30								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		10:00
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)	NEW ストレッチ 10:30～11:00	上半身シェイプ15 10:30～10:45	10:30
11:00	ストレッチ 11:00～11:30	ストレッチヨガ 11:00～11:45 （富士原　亜衣）		ストレッチ 11:00～11:30			ストレッチ 11:00～11:30	11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								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	14:00
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		ストレッチ 14:45～15:15	ストレッチ 14:45～15:15	お腹シェイプ15 14:30～14:45	下半身シェイプ15 14:30～14:45	14:30
15:00	ストレッチ 15:00～15:30	ストレッチ 15:00～15:30	ストレッチ 15:00～15:30			ストレッチ 15:00～15:30	ストレッチ 15:00～15:30	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								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		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		19:00
19:30	ストレッチ 19:30～20:00	ストレッチ 19:30～20:00	ストレッチ 19:30～20:00	ストレッチ 19:30～20:00	ストレッチ 19:30～20:00			19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00								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