

# 2025年 5月～ 東成屋内プール レッスンプログラム

|       | 月 | 火                                                | 水                                                | 木                                                | 金                                                | 土                                                 |       |
|-------|---|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------|
| 9:00  |   |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  | キッズスイミング K6<br>3歳～小学2年生<br>△級～13級<br>9:15～10:15   | 9:00  |
| 9:30  |   |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  | ジュニアスイミング A6<br>3歳～中学生<br>△級～7級<br>10:15～11:15    | 9:30  |
| 10:00 |   |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  | 大人水泳教室<br>中級 24名<br>辻本                            | 10:00 |
| 10:30 |   |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  | ジュニアスイミング A6-1<br>3歳～中学生<br>△級～7級<br>12:30～13:30  | 10:30 |
| 11:00 |   | アクアビクス 30名<br>11:00～11:30                        | ウォーキング 30名<br>11:00～11:30                        | アクアビクス 30名<br>11:00～11:30                        | 水中EX 30名<br>11:00～11:30                          | ジュニアスイミング A6-3<br>3歳～中学生<br>△級～7級<br>13:30～14:30  | 11:00 |
| 11:30 |   |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  | キッズスイミング K6<br>3歳～小学2年生<br>△級～13級<br>14:30～15:30  | 11:30 |
| 12:00 |   | 大人水泳教室<br>はじめよう水泳 12名<br>善家<br>12:00～13:00       | 大人水泳教室<br>初中級 18名<br>東<br>12:00～13:00            | 大人水泳教室<br>初級 12名<br>善家<br>12:00～13:00            | 大人水泳教室<br>中級 24名<br>東<br>12:00～13:00             | ジュニアスイミング B6-2<br>3歳～中学生<br>△級～7級<br>15:30～16:30  | 12:00 |
| 12:30 |   |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  | ジュニアスイミング B6-2<br>3歳～中学生<br>△級～7級<br>16:30～17:30  | 12:30 |
| 13:00 |   | 大人水泳教室<br>中級 24名<br>兼子<br>13:05～14:05            | 大人水泳教室<br>上級 24名<br>兼子<br>13:05～14:05            | 大人水泳教室<br>中上級 24名<br>兼子<br>13:05～14:05           | 大人水泳教室<br>初級 12名<br>辻本<br>13:05～14:05            | ジュニアスイミング C1/2<br>小学生・中学生<br>3級～1級<br>17:30～18:30 | 13:00 |
| 13:30 |   |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |                                                   | 13:30 |
| 14:00 |   |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |                                                   | 14:00 |
| 14:30 |   |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |                                                   | 14:30 |
| 15:00 |   | キッズスイミング K2<br>3歳～小学2年生<br>△級～13級<br>15:00～16:00 | キッズスイミング K3<br>3歳～小学2年生<br>△級～13級<br>15:00～16:00 | キッズスイミング K4<br>3歳～小学2年生<br>△級～13級<br>15:00～16:00 | キッズスイミング K5<br>3歳～小学2年生<br>△級～13級<br>15:00～16:00 |                                                   | 15:00 |
| 15:30 |   |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |                                                   | 15:30 |
| 16:00 |   | ジュニアスイミング A2<br>3歳～中学生<br>△級～7級<br>16:00～17:00   | ジュニアスイミング A3<br>3歳～中学生<br>△級～7級<br>16:00～17:00   | ジュニアスイミング A4<br>3歳～中学生<br>△級～7級<br>16:00～17:00   | ジュニアスイミング A5<br>3歳～中学生<br>△級～7級<br>16:00～17:00   |                                                   | 16:00 |
| 16:30 |   |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |                                                   | 16:30 |
| 17:00 |   | ジュニアスイミング B2<br>3歳～中学生<br>14級～4級<br>17:00～18:00  | ジュニアスイミング B3<br>3歳～中学生<br>14級～4級<br>17:00～18:00  | ジュニアスイミング B4<br>3歳～中学生<br>14級～4級<br>17:00～18:00  | ジュニアスイミング B5<br>3歳～中学生<br>14級～4級<br>17:00～18:00  |                                                   | 17:00 |
| 17:30 |   |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |                                                   | 17:30 |
| 18:00 |   | ジュニアスイミング C1<br>小学生・中学生<br>3級～1級<br>18:00～19:00  | ジュニアスイミング C2<br>小学生・中学生<br>3級～1級<br>18:00～19:00  | ジュニアスイミング C1<br>小学生・中学生<br>3級～1級<br>18:00～19:00  | ジュニアスイミング C2<br>小学生・中学生<br>3級～1級<br>18:00～19:00  |                                                   | 18:00 |
| 18:30 |   |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |                                                   | 18:30 |
| 19:00 |   |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |                                                   | 19:00 |
| 19:30 |   |                                                  | 夜の水泳教室<br>12名<br>兼子<br>19:00～20:00               |                                                  | 夜の水泳教室<br>12名<br>兼子<br>19:00～20:00               |                                                   | 19:30 |
| 20:00 |   |                                                  |                                                  |                                                  |                                                  |                                                   | 20:00 |

**アクアビクス 30分 料金 ¥220**  
**水中ウォーキング 30分 料金 ¥220**  
**水中EX 30分 料金 ¥220**  
**大人EX限定定期 上記の4教室参加可能**  
**料金 ¥2,090**

**大人水泳教室 60分**  
**料金 ¥440**

**大人水泳教室定期券 ¥4,180**

**大人教室セット定期券 ¥5,170**

**教室ポイントカードができました！！**

**30分教室 1ポイント**  
**60分教室 2ポイント**  
**10ポイント貯まれば30分レッスン無料**  
**20ポイントで60分レッスン無料**

**大人水泳教室**

**定員を超えた場合は抽選となります**  
**レッスン5分前に受付を締め切らせていただきます**

**東成屋内プール**  
**〒537-0021**  
**大阪市東成区東中本2-12-1**  
**TEL06-6972-6123**

東成屋内プール

指定管理者: 新生ビルテクノ・セントラルスポーツプラザ共同事業体