

## 2026年 1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 3歳～小学2年生 ム級～13級 9:15～10:15	9:00
9:30						ジュニアスイミング A6 3歳～中学生 ム級～7級 10:15～11:15	9:30
10:00						大人水泳教室 中級 24名 11:15～12:15	10:00
10:30						ジュニアスイミング A6-1 3歳～中学生 ム級～7級 12:30～13:30	10:30
11:00		アクアビクス 30名 11:00～11:30	ウォーキング 30名 11:00～11:30	アクアビクス 30名 11:00～11:30	水中EX 30名 11:00～11:30	ジュニアスイミング A6-3 3歳～中学生 ム級～7級 13:30～14:30	11:00
11:30						キッズスイミング K6 3歳～小学2年生 ム級～13級 14:30～15:30	11:30
12:00		大人水泳教室 はじめよう水泳 12名 12:00～13:00	大人水泳教室 初中級 18名 12:00～13:00	大人水泳教室 初級 12名 12:00～13:00	大人水泳教室 中級 24名 12:00～13:00	ジュニアスイミング B6-2 3歳～中学生 14級～4級 16:30～17:30	12:00
12:30						ジュニアスイミング C1/2 小学生・中学生 3級～1級 17:30～18:30	12:30
13:00		大人水泳教室 中級 24名 13:05～14:05	大人水泳教室 上級 24名 13:05～14:05	大人水泳教室 中上級 24名 13:05～14:05	大人水泳教室 初級 12名 13:05～14:05	夜の水泳教室 12名 兼子 19:00～20:00	13:00
13:30						夜の水泳教室 12名 兼子 19:00～20:00	13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00		キッズスイミング K2 3歳～小学2年生 ム級～13級 15:00～16:00	キッズスイミング K3 3歳～小学2年生 ム級～13級 15:00～16:00	キッズスイミング K4 3歳～小学2年生 ム級～13級 15:00～16:00	キッズスイミング K5 3歳～小学2年生 ム級～13級 15:00～16:00		15:00
15:30							15:30
16:00		ジュニアスイミング A2 3歳～中学生 ム級～7級 16:00～17:00	ジュニアスイミング A3 3歳～中学生 ム級～7級 16:00～17:00	ジュニアスイミング A4 3歳～中学生 ム級～7級 16:00～17:00	ジュニアスイミング A5 3歳～中学生 ム級～7級 16:00～17:00		16:00
16:30							16:30
17:00		ジュニアスイミング B2 3歳～中学生 14級～4級 17:00～18:00	ジュニアスイミング B3 3歳～中学生 14級～4級 17:00～18:00	ジュニアスイミング B4 3歳～中学生 14級～4級 17:00～18:00	ジュニアスイミング B5 3歳～中学生 14級～4級 17:00～18:00		17:00
17:30							17:30
18:00		ジュニアスイミング C1 小学生・中学生 3級～1級 18:00～19:00	ジュニアスイミング C2 小学生・中学生 3級～1級 18:00～19:00	ジュニアスイミング C1 小学生・中学生 3級～1級 18:00～19:00	ジュニアスイミング C2 小学生・中学生 3級～1級 18:00～19:00		18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							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**  
**全てのプログラムに参加可能**

**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

