

2026年 10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	9:00
9:30						3歳～小学生 ム級～13級	9:30
10:00						9:15～10:15	10:00
10:30						ジュニアスイミング A6	10:30
						3歳～中学生 ム級～7級	
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E X 30名 11:00～11:30		10:15～11:15	11:00
11:30						大人水泳教室 中級 24名	11:30
12:00	大人水泳教室 はじめよう水泳 12名	大人水泳教室 初中級 18名	大人水泳教室 初級 12名	大人水泳教室 中級 24名		11:15～12:15	12:00
12:30	12:00～13:00	12:00～13:00	12:00～13:00	12:00～13:00	ジュニアスイミング A6-1		12:30
13:00	大人水泳教室 中級 24名	大人水泳教室 上級 24名	大人水泳教室 中上級 24名	大人水泳教室 初級 12名	3歳～中学生 ム級～7級	12:30～13:30	13:00
13:30	13:05～14:05	13:05～14:05	13:05～14:05	13:05～14:05	ジュニアスイミング A-3		13:30
14:00					3歳～中学生 ム級～7級	13:30～14:30	14:00
14:30					ジュニアスイミング A6-4		14:30
15:00	キッズスイミング K2 3歳～小学2年生 ム級～13級	キッズスイミング K3 3歳～小学2年生 ム級～13級	キッズスイミング K4 3歳～小学2年生 ム級～13級	キッズスイミング K5 3歳～小学2年生 ム級～13級	3歳～中学生 ム級～7級	14:30～15:30	15:00
15:30	15:00～16:00	15:00～16:00	15:00～16:00	15:00～16:00	ジュニアスイミング A6-2		15:30
16:00	ジュニアスイミング A2 3歳～中学生 ム級～7級	ジュニアスイミング A3 3歳～中学生 ム級～7級	ジュニアスイミング A4 3歳～中学生 ム級～7級	ジュニアスイミング A5 3歳～中学生 ム級～7級	3歳～中学生 ム級～7級	15:30～16:30	16:00
16:30	16:00～17:00	16:00～17:00	16:00～17:00	16:00～17:00	ジュニアスイミング B6-2		16:30
17:00	ジュニアスイミング B2 3歳～中学生 14級～4級	ジュニアスイミング B3 3歳～中学生 14級～4級	ジュニアスイミング B4 3歳～中学生 14級～4級	ジュニアスイミング B5 3歳～中学生 14級～4級	3歳～中学生 14級～4級	16:30～17:30	17:00
17:30	17:00～18:00	17:00～18:00	17:00～18:00	17:00～18:00	ジュニアスイミング C1/2 小学生・中学生 3級～1級		17:30
18:00	ジュニアスイミング C1 小学生・中学生 3級～1級	ジュニアスイミング C2 小学生・中学生 3級～1級	ジュニアスイミング C1 小学生・中学生 3級～1級	ジュニアスイミング C2 小学生・中学生 3級～1級	17:30～18:30		18:00
18:30	18:00～19:00	18:00～19:00	18:00～19:00	18:00～19:00			18:30
19:00		夜の水泳教室 12名		夜の水泳教室 12名			19:00
19:30							19:30
20:00		19:00～20:00		19:00～20:00			20:00

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

アクアビクス 30分 料金 ￥260
水中ウォーキング 30分 料金 ￥260
水中EX 30分 料金 ￥260
大人EX限定定期 上記の4教室参加可能
料金 ￥2,500

大人水泳教室 60分
料金 ￥520

大人水泳教室定期券 ￥4,950

大人教室セット定期券 ￥6,160
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

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

2026年4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)	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
11:30								
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				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 14:45～15:15	ストレッチ 14:45～15:15	ストレッチ 15:00～15:30	ストレッチ 15:00～15:30	15:00
15:30								
16:00	～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							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