

東成ジム レッスンスケジュール 2022年.1月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00		SH'BAM (シバム) 30 New! 9:30~10:00					
10:00	コアトレーニング 10:00~10:15	SH'BAM (シバム) 30 10:15~10:45	体カづくり (有料) 10:00~11:20 (片山 直樹)	コアトレーニング 10:00~10:15	コアトレーニング 10:00~10:15	コアトレーニング 10:00~10:15	
	コアリラックス 10:30~10:45			コアリラックス 10:30~10:45		ストレッチヨガ 10:30~11:15 (廣岡 真由美)	パワーヨガ30 10:30~11:00
11:00	ストレッチ 11:00~11:30	ストレッチヨガ 11:00~11:45 (芦田 紗矢香)					ストレッチ 11:15~11:45
12:00			ツボヨガ (有料) 12:40~13:40 (小林 容子)				
13:00				SH'BAM (シバム) 45 13:00~13:45			
14:00	コアトレーニング 14:00~14:15	コアトレーニング 14:00~14:15	かんたんIPD 14:00~14:45 (小林 容子)	コアトレーニング 14:00~14:15	Fridayトレーニング 14:00~14:30	Saturdayトレーニング15 New! 14:00~14:15	
	ボクシングEX 14:30~14:45	ヒート 15 14:30~14:45		ヒート 15 14:30~14:45		ヒート 15 14:30~14:45	コアトレーニング 14:15~14:30
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 14:45~15:15	ストレッチ 15:00~15:30	Sundayトレーニング 14:45~15:15
							ストレッチ 15:30~16:00
16:00							
17:00							
18:00						コアトレーニング 18:15~18:30	
	コアトレーニング 18:30~18:45	コアトレーニング 18:30~18:45	コアトレーニング 18:30~18:45	コアトレーニング 18:30~18:45	コアトレーニング 18:30~18:45	ストレッチ 18:45~19:15	
19:00	ヒート 15 19:00~19:15	Tuesdayトレーニング New! 19:00~19:30	Wednesdayトレーニング New! 19:00~19:30	ヒート 15 19:00~19:15	ヒート 15 19:00~19:15		
	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		
20:00		パワーヨガ30 19:45~20:15	ストレッチ 19:45~20:15				

※トレーニングルームを初めてご利用いただく際には初回説明にお時間を頂戴いたします。「登録カード」の発行にあたっては、「トレーニングルーム利用登録書」への記入が必要です。

※トレーニングルームのご利用にあたっては、『**新生ビルテクノ・東急スポーツオアシス・ゼット共同事業体**』が発行する「**登録カード**」「**室内用シューズ**」が必要です。

※レッスンは開始1時間前から抽選券を配布し15分前に締め切ります。→13名以上の場合抽選を行い、当選された12名様のみご参加頂けます。

※第2月曜日は休館日です。祝日の場合は営業し、翌日が休館日といたします。

【お問い合わせ先】 大阪市立東成スポーツセンター TEL:06-6973-5166 トレーニングルーム TEL:06-6973-8256
指定管理者： 新生ビルテクノ・東急スポーツオアシス・ゼット共同事業体

