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

2022年10月1日～当面の間

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00	コアトレーニング 10：00～10：15	New！ Tuesday トレーニング30 10:00～10:30	体力づくり （有料） 10:00～11:20 （片山　直樹）	New！ Thursdayトレーニング15 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		10:00
10:30	コアリラックス 10:30～10:45			New！ ストレッチ 10:30～11:00	ストレッチヨガ 10:30～11:15 （富士原　亜衣）	パワーヨガ30 10：30～11：00	Sundayトレーニング30 10:30～11:00	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 11:15～11:45	11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
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	かんたんｴｱﾛ 14:00～14:45 （小林　容子）	パワーヨガ30 14:00～14:30	Fridayﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ30 14:00～14:30	Saturdayトレーニング15 14:00～14:15	コアﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 14:15～14:30	14:00
14:30	ボクシングEX 14:30～14:45	ヒート　15 14:30～14:45		New！ ストレッチ 14:45～15:15	ストレッチ 14:45～15:15	ヒート　15 14:30～14:45	Sundayﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ30 14:45～15:15	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 15:30～16:00	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	New！ ヒート 15 18:30～18:45	コアトレーニング 18：30～18：45	New！ Wednesday トレーニング30 18:30～19:00	New！ ヒート 15 18:30～18:45	New！ Fridayトレーニング15 18:30～18:45	コアトレーニング 18：15～18：30		18:30
19:00	New！ Mandayトレーニング15 19:00～19:15	Tuesday トレーニング30 19:00～19:30	New！ ヒート 15 19:15～19:30	New！ Thursdayトレーニング15 19:00～19:15	ヒート　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	コアリラックス 19:45～20:00		ストレッチ 19:30～20:00	ストレッチ 19:30～20:00			19:30
20:00			ストレッチ 19:45～20:15					20:00
20:30								20:30
21:00								21:00

～ご案内～

【定員】
・当面の間14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14名超えた場合は抽選を行います。

【お願い】
・レッスン中もマスクの着用にご協力ください。