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							
9:30							
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	
10:30	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
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
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
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	
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	ｺｱﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 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	Sundayﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ30 14:45～15:15
15:30							ストレッチ 15:30～16:00
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
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	
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	
19:30	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		
20:00			ストレッチ 19:45～20:15				
20:30							
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。