

2025年度 フィットネスプログラム表

2025年2月1日

火		水		木		金		土		日・祝日			
プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	フロア			
	9:30-9:35 おはよう体操		9:30-9:35 おはよう体操		9:30-9:35 おはよう体操		9:30-9:35 おはよう体操		9:30-9:35 おはよう体操	9:30-9:35 おはよう体操			
	9:40-10:00 おはようストレッチ		9:40-10:00 ストレッチポール		9:40-10:00 おはようストレッチ		9:40-10:00 ストレッチポール		9:40-10:00 おはようストレッチ	9:40-10:00 ストレッチポール			
								【プログラム休講のお知らせ】 下記日程「おはよう体操」を除き、すべてのプログラム休講いたします。 4/29(火・祝) 5/11(日)、17(土)、18(日)、24(土)、25(日)、31(土) 7/21(月・祝) 9/21(日)、23(火・祝) 10/5(日)、12(日)、24(金)、25(土)、26(日) 11/15(土)、23(日) 12/21(日) 2026年1/11(日) 2/11(水・祝)、15(日) 3/20(金・祝)					
11:30-12:00 ほのぼの水中ウォーキング		11:30-12:00 浮きうきアクア		11:30-12:00 ほのぼの水中ウォーキング		11:30-12:00 浮きうきアクア							
12:15-12:45 ワンポイントレッスン		12:15-12:45 ワンポイントレッスン		12:15-12:45 ワンポイントレッスン		12:15-12:45 ワンポイントレッスン							
	13:00-13:20 ストレッチポール		13:00-13:20 かんたんストレッチ		13:00-13:20 ストレッチポール		13:00-13:20 かんたんストレッチ					13:00-13:20 ストレッチポール	13:00-13:20 かんたんストレッチ
	13:30-13:50 コアトレ		13:30-13:50 ひきしめ体		13:30-13:50 コアトレ		13:30-13:50 ひきしめ体					13:30-13:50 コアトレ	13:30-13:50 ひきしめ体
	14:00-14:30 元気アップ体操		14:00-14:30 かんたんエアロ		14:00-14:30 元気アップ体操		14:00-14:30 かんたんエアロ						
15:00-15:30 ワンポイントレッスン		15:00-15:30 はじめてスイム		15:00-15:30 ワンポイントレッスン		15:00-15:30 はじめてスイム		 ©2014大阪府もずやん		16:00閉館			
20:00閉館													

※障がいのない方のプールプログラム・フロアプログラム参加には、施設使用料が必要です。

※フロアプログラムは、トレーニング講習会を受講された方が対象です。

トレーニング講習会（毎日開催）①10:00 ②12:00 ③13:00 ④15:00 ⑤17:00 <各30分> *⑤のみ、日曜・祝日は16:00閉館のため開催しません。

