2023年度 10～3月 フィットネスプログラム表

2023年9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		9:30-9:35		9:30-9:35		9:30-9:35		9:30-9:35	9:30-9:35
	おはよう体操		おはよう体操		おはよう体操		おはよう体操		おはよう体操	おはよう体操
	9:40-9:55		9:40-10:00		9:40-9:55		9:40-10:00		9:40-9:55	9:40-10:00
	おはようストレッチ		ストレッチポール		おはようストレッチ		ストレッチポール		おはようストレッチ	ストレッチポール
11:30-12:00		11:30-12:00		11:30-12:00		11:30-12:00				
はじめて スイム		浮きうき アクア		ほのぼの水中 ウォーキング		浮きうき アクア				
12:15-12:45		12:15-12:45		12:15-12:45		12:15-12:45				
ワンポイント レッスン		ワンポイント レッスン		ワンポイント レッスン		ワンポイント レッスン				
	13:00-13:20		13:00-13:15		13:00-13:20		13:00-13:15		13:00-13:20	13:00-13:15
	ストレッチポール		かんたんストレッチ		ストレッチポール		かんたんストレッチ		ストレッチポール	かんたんストレッチ
	13:30-13:50		13:30-13:50		13:30-13:50		13:30-13:50		13:30-13:50	13:30-13:50
	コアトレ		ひきしめ体		コアトレ		ひきしめ体		コアトレ	ひきしめ体
	14:00-14:30		14:00-14:30		14:00-14:30		14:00-14:30			
	元気アップ体操		かんたんエアロ		元気アップ体操		かんたんエアロ			16：00閉館
15:00-15:30		15:00-15:30		15:00-15:30		15:00-15:30				
ワンポイント レッスン		ワンポイント レッスン		ワンポイント レッスン		はじめて スイム				
20：00閉館										

11月1日
2024年1月17日
2024年3月 6日
上記日程は
健康増進講習会
（45分）を
開講いたします。

【プログラム休講のお知らせ】

下記の日程については、イベントや大会などの開催に伴い
「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。

≪10月≫ 9(月祝)、15(日)、22(日)、27(金)、28(土)、29(日)、31(火)
※27(金)、28(土)、29(日)、31(火)のみ「おはよう体操」も休講となります。
≪11月≫ 3(金祝)、23(木祝)
≪12月≫ 17(日)
≪2024年1月≫ 7(日)、8(月祝)
≪2024年2月≫ 11(日)
≪2024年3月≫ 20(水祝)

©2014大阪府もずやん

※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。