2024年度 4～9月 フィットネスプログラム表

2024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		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
	9:40-10:00		9:40-10:00		9:40-10:00		9:40-10:00		9:40-10:00	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				
ほのぼの水中ウォーキング		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		はじめてスイム		ワンポイントレッスン		ワンポイントレッスン				
	13:00-13:20		13:00-13:20		13:00-13:20		13:00-13:20		13:00-13:20	13:00-13:20
	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				

5月8日
7月3日
9月4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。

≪4月≫ 29日（月・祝）
≪5月≫ 12日（日）、18日（土）、19日（日）、25日（土）、26日（日）
≪6月≫ 1日（土）
≪7月≫ 15日（月・祝）

©2014大阪府もずやん

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。

LINE
“友だち追加”で
ファインプラザ大阪の情報を
ゲット！！

ファインプラザ大阪