# 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

2024年4月1日～当面の間

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | | | | | | | | 9:00 |
| 9:30 | | | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | お腹シェイプ15<br>10：00～10：15 | 上半身シェイプ15<br>10:00～10:15 | 体力づくり<br>（有料）<br>10:00～11:20<br>（片山　直樹） | 下半身シェイプ15<br>10:00～10:15 | 上半身シェイプ15<br>10:00～10:15 | お腹シェイプ15<br>10：00～10：15 | | 10:00 |
| 10:30 | 下半身シェイプ15<br>10:30～10:45 | 下半身シェイプ15<br>10:30～10:45 | | お腹シェイプ15<br>10:30～11:00 | ストレッチヨガ<br>10:30～11:15<br>(冨士原　亜衣) | パワーヨガ30<br>10:30～11:00 | 上半身シェイプ15<br>10:30～10:45 | 10:30 |
| 11:00 | ボールリラックス<br>11:00～11:30 | ストレッチヨガ<br>11:00～11:45<br>（冨士原　亜衣） | | ボールリラックス<br>11:00～11:30 | | | ストレッチ<br>11:00～11:30 | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | | | | | | | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | お腹シェイプ15<br>14:00～14:15 | 上半身シェイプ15<br>14:00～14:15 | かんたんエアロ<br>14:00～14:45<br>（植松　弘美） | パワーヨガ30<br>14:00～14:30 | 全身シェイプ30<br>14:00～14:30 | お腹シェイプ15<br>14:00～14:15 | お腹シェイプ15<br>14:00～14:15 | 14:00 |
| 14:30 | 上半身シェイプ15<br>14:30～14:45 | 下半身シェイプ15<br>14:30～14:45 | | ボールリラックス<br>14:45～15:15 | ストレッチ<br>14:45～15:15 | お腹シェイプ15<br>14:30～14:45 | 下半身シェイプ15<br>14:30～14:45 | 14:30 |
| 15:00 | ストレッチ<br>15:00～15:30 | ボールリラックス<br>15:00～15:30 | ストレッチ<br>15:00～15:30 | | | ボールリラックス<br>15:00～15:30 | ボールリラックス<br>15:00～15:30 | 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 | 下半身シェイプ15<br>18：30～18：45 | お腹シェイプ15<br>18：30～18：45 | 上半身シェイプ15<br>18:30～18:45 | 上半身シェイプ15<br>18:30～18:45 | 下半身シェイプ15<br>18：30～18：45 | 上半身シェイプ15<br>18：15～18：30 | | 18:30 |
| 19:00 | お腹シェイプ15<br>19:00～19:15 | 上半身シェイプ15<br>19:00～19:30 | お腹シェイプ15<br>19:00～19:15 | 下半身シェイプ15<br>19:00～19:15 | お腹シェイプ15<br>19:00～19:15 | ストレッチ<br>18:45～19:15 | | 19:00 |
| 19:30 | ストレッチ<br>19:30～20:00 | ボールリラックス<br>19:30～20:00 | ストレッチ<br>19:30～20:00 | ボールリラックス<br>19:30～20:00 | ストレッチ<br>19:30～20:00 | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 |

～ご案内～

【定員】

・21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

・定員を超えた場合は抽選を行います