

## 2026年 1月～ 東成屋内プール レッスンプログラム

月	火	水	木	金	土
9:00					9:00
9:30					9:30
10:00					10:00
10:30					10:30
11:00	アクアピクス 30名 11:00～11:30	ウォーキング 30名 11:00～11:30	アクアピクス 30名 11:00～11:30	水中EX 30名 11:00～11:30	キッズスイミング K6 3歳～小学2年生 ム級～12級 9:15～10:15
11:30					ジュニアスイミング A6 3歳～中学生 ム級～7級 10:15～11:15
12:00	大人水泳教室 はじめよう水泳 12名 12:00～13:00	大人水泳教室 初中級 18名 12:00～13:00	大人水泳教室 初級 12名 12:00～13:00	大人水泳教室 中級 24名 12:00～13:00	大人水泳教室 中級 24名 11:15～12:15
12:30					ジュニアスイミング A6-1 3歳～中学生 ム級～7級 12:30～13:30
13:00	大人水泳教室 中級 24名 13:05～14:05	大人水泳教室 上級 24名 13:05～14:05	大人水泳教室 中上級 24名 13:05～14:05	大人水泳教室 初級 12名 13:05～14:05	ジュニアスイミング A6-3 3歳～中学生 ム級～7級 13:30～14:30
13:30					ジュニアスイミング A6-4 3歳～中学生 ム級～7級 14:30～15:30
14:00					ジュニアスイミング A6-2 3歳～中学生 ム級～7級 15:30～16:30
14:30					ジュニアスイミング B6-2 3歳～中学生 ム級～7級 16:30～17:30
15:00	キッズスイミング K2 3歳～小学2年生 ム級～13級 15:00～16:00	キッズスイミング K3 3歳～小学2年生 ム級～13級 15:00～16:00	キッズスイミング K4 3歳～小学2年生 ム級～13級 15:00～16:00	キッズスイミング K5 3歳～小学2年生 ム級～13級 15:00～16:00	キッズスイミング B5 3歳～中学生 14級～4級 16:30～17:30
15:30					ジュニアスイミング C1/2 小学生・中学生 3級～1級 17:30～18:30
16:00	ジュニアスイミング A2 3歳～中学生 ム級～7級 16:00～17:00	ジュニアスイミング A3 3歳～中学生 ム級～7級 16:00～17:00	ジュニアスイミング A4 3歳～中学生 ム級～7級 16:00～17:00	ジュニアスイミング A5 3歳～中学生 ム級～7級 16:00～17:00	ジュニアスイミング C2 小学生・中学生 3級～1級 18:00～19:00
16:30					
17:00	ジュニアスイミング B2 3歳～中学生 14級～4級 17:00～18:00	ジュニアスイミング B3 3歳～中学生 14級～4級 17:00～18:00	ジュニアスイミング B4 3歳～中学生 14級～4級 17:00～18:00	ジュニアスイミング B5 3歳～中学生 14級～4級 17:00～18:00	
17:30					
18:00	ジュニアスイミング C1 小学生・中学生 3級～1級 18:00～19:00	ジュニアスイミング C2 小学生・中学生 3級～1級 18:00～19:00	ジュニアスイミング C1 小学生・中学生 3級～1級 18:00～19:00	ジュニアスイミング C2 小学生・中学生 3級～1級 18:00～19:00	
18:30					
19:00					
19:30		夜の水泳教室 12名 19:00～20:00		夜の水泳教室 12名 19:00～20:00	
20:00					

東成屋内プール

指定管理者:新生ビルテクノ・セントラルスポーツプラザ共同事業体

アクアピクス 30分 料金 ¥220  
水中ウォーキング 30分 料金 ¥220  
水中EX 30分 料金 ¥220  
大人EX限定定期 上記の4教室参加可能  
料金 ¥2,090

大人水泳教室 60分  
料金 ¥440

大人水泳教室定期券 ¥4,180  
大人教室セット定期券 ¥5,170

教室ポイントカードができました！！

30分教室 1ポイント  
60分教室 2ポイント  
10ポイント貯まれば30分レッスン無料  
20ポイントで60分レッスン無料

大人水泳教室

定員を超えた場合は抽選となります  
レッスン5分前に受付を締め切らせていただきます

東成屋内プール  
〒537-0021  
大阪市東成区東中本2-12-1  
TEL06-6972-6123