

2025年10月～ グループエクササイズ タイムスケジュール

代行情報は
こちらから



メディンプール生野
(大阪市立生野屋内プール)

	月			火	水			木			金			
	1階 スタジオ	3階 会議室	プール		1階 スタジオ	3階 会議室	プール	1階 スタジオ	3階 会議室	プール	1階 スタジオ	3階 会議室	プール	
9:00	ストレッチ20 9:20～9:40	ストレッチ20 9:20～9:40 定員:13名		休 館 日	ストレッチ20 9:20～9:40	ストレッチ20 9:20～9:40 定員:13名		ストレッチ20 9:20～9:40			ストレッチ20 9:20～9:40			9:00
10:00	ルーシーダットン45 10:00～10:45 小池 明子	エアロピクス レベル1 10:00～10:45 福浦 真木子 定員:15名	はじめてクロール (330円税込) 10:30～11:15		ヨーガ45 10:00～10:45 岸本 正美	エアロピクス レベル2 10:00～10:45 西原 都子 定員:15名	水中ウォーク (220円税込) 10:30～11:00	ZUMBA 10:00～10:45 福嶋 梨沙			オリジナル45 10:00～10:45 眞崎 昭子		月替わりスイム (330円税込) 10:15～11:00	10:00
11:00	ヨーガ45 11:00～11:45 小池 明子	リメイクヨガ45 11:00～11:45 福浦 真木子 定員:13名	ベビースイミング 11:30～12:30		かんたんストリートダンス 11:15～12:00 内藤 信介	大人 カルチャースクール ピラティス 11:00～12:00 百々	月替わりスイム (330円税込) 11:15～12:00	ZUMBA 11:00～11:45 福嶋 梨沙	ZUMBA 10:30～11:15 棚橋 孝 定員:15名	有料大人スクール 10:30～11:30	ルーシーダットン45 11:00～11:45 眞崎 昭子	フラダンス 11:00～11:45 新村 典子 定員:15名	有料パーソナルスイム 11:15～11:45	11:00
12:00	エアロピクス レベル1 12:10～12:55 梶田 英樹				ストリートダンス 12:15～13:00 内藤 信介	ポル・ド・ブラ 12:15～13:00 西原 都子	フィンスイム (330円税込) 12:15～13:00	骨盤リセットエクササイズ45 12:00～12:45 田崎 和子		月替わりスイム (330円税込) 11:45～12:30	ひきしめお腹15 12:00～12:15		有料パーソナルスイム 11:45～12:15	12:00
13:00		大阪市 貯筋トレーニング教室 13:00～15:00				定員:15名		ひきしめお腹15 13:05～13:20		週替わりスイム (330円税込) 12:45～13:30		エアロピクス レベル1 13:00～13:45 福浦 真木子 定員:15名		13:00
14:00	ポル・ド・ブラ 13:30～14:15 岩田 薫				アクアピクス入門 (220円税込) 13:30～14:00 梶田 英樹	爽快棒 13:40～14:00	ヨーガ45 13:15～14:00 西原 都子 定員:13名		爽快棒 13:35～13:55	ヨガブラーナ45 13:15～14:00 福浦 真木子 定員:13名		健美操45 13:15～14:00 岸本 正美		
15:00					ひきしめお腹15 14:15～14:30	大阪市 貯筋トレーニング教室 14:15～16:15		ヨーガ45 14:30～15:15 樽口 好	ステップ入門 14:15～14:45 福浦 真木子 定員:13名		ヨーガ45 14:15～15:00 岸本 正美	整ヨガ 14:00～14:45 福浦 真木子 定員:13名		15:00
16:00	骨盤リセットエクササイズ45 14:30～15:15 田崎 和子				エアロピクス レベル1 14:45～15:30 梶田 英樹				ヨーガ45 15:30～16:15 樽口 好	ポールエクササイズ 15:00～15:30 福浦 真木子 定員:13名		TAIKAN 15:15～15:45 岸本 正美		
17:00	爽快棒 15:30～15:50		キッズスイミング 15:30～19:30		ステップ レベル1 15:45～16:30 梶田 英樹		キッズスイミング 15:30～19:30	子ども カルチャースクール K-POP② 17:00～18:00 HINA		キッズスイミング 16:00～19:00	子ども カルチャースクール HIPHOP初級 17:00～18:00 Zakky		キッズスイミング 16:00～19:00	17:00
18:00					子ども カルチャースクール フリースタイルダンス初級 17:00～18:00 Taguyan			子ども カルチャースクール K-POP③ 18:10～19:10 HINA			子ども カルチャースクール HIPHOP中級 18:10～19:10 Zakky			
19:00	子ども カルチャースクール 空手 18:10～19:10 伊藤 春希				子ども カルチャースクール フリースタイルダンス中級 18:10～19:10 Taguyan					有料パーソナルスイム 19:00～19:30			マスターズ (330円税込) 19:00～19:45	19:00
20:00	ヨガブラーナ45 19:30～20:15 松尾 弘典		有料大人スクール 19:30～20:30		ルーシーダットン45 19:30～20:15 西尾 和代					有料パーソナルスイム 19:30～20:00	子ども カルチャースクール K-POP① 19:20～20:20 saya			20:00

	土			日			
	1階 スタジオ	3階 会議室	プール	1階 スタジオ	3階 会議室	プール	
9:00							9:00
	ストレッチ20 9:20~9:40		キッズスイミング 9:15~11:15	ストレッチ20 9:20~9:40		キッズスイミング 9:15~11:15	
10:00	ルーシーダットン45 10:00~10:45 小池 明子	エアロピクスレベル1 10:15~11:00 植松 弘美		爽快棒 10:00~10:20			
				リメイクヨガ45 10:35~11:20 植松 弘美	ステップ レベル1 10:30~11:15 新村 典子		11:00
11:00	爽快棒 11:00~11:20	定員:15名	ヘビースイミング 11:30~12:30				11:00
		整ヨガ 11:15~12:00 植松 弘美					
12:00	ダンスエアロ45 11:45~12:30 伊藤 徳子	定員:13名		エアロピクス レベル1 11:35~12:20 植松 弘美	骨盤リセットエクササイズ45 11:30~12:15 新村 典子		12:00
		ZUMBA 12:15~13:00 西原 都子					
13:00	ボル・ド・ブラ 12:50~13:35 伊藤 徳子	定員:15名				有料パーソナルスイム 13:00~13:30	13:00
					ZUMBA 13:25~14:10 KINUKO	有料パーソナルスイム 13:30~14:00	
14:00	TAIKAN 13:50~14:20 伊藤 徳子		キッズスイミング 14:00~18:00	ラテンエアロ45 13:45~14:30 新村 典子			14:00
15:00	爽快棒 14:40~15:00 伊藤 徳子						15:00
16:00	フラダンス 15:30~16:15 新村 典子						16:00
17:00							17:00
18:00							18:00
19:00							19:00
20:00							20:00

プログラム一覧

スタジオプログラム			
プログラム名	時間	内容	対象
ストレッチ	20分	全身の筋肉をゆっくり伸ばし、疲労回復や柔軟性向上に繋がります。どなたでも気軽にご参加いただけます。	☺
爽快棒	20分	円柱状の棒（ストレッチポール）を使って、体の歪みを整えることにねらいをおいた体質改善系プログラムです。どなたでも気軽にご参加いただけます。	☺
ひきしめお腹	15分	リズムにあわせて腹筋運動を行います。引き締まった腹筋を目指しましょう。どなたでも気軽にご参加いただけます。	☺
エアロピクス レベル1	45分	エアロピクスの基本動作を中心としたプログラムです。シンプルな動きで全身を動かして、脂肪燃焼や心肺機能向上を目指します。	★
エアロピクス レベル2	45分	しっかり汗をかきたいという方におすすめのプログラムです。さまざまなエアロピクスの動きを楽しめます。ジョギングやジャンプ動作を行うこともあります。	★以上
ステップ レベル1	45分	ステップ台を利用した昇降運動で、基本動作を中心に膝に無理なく脂肪燃焼をねらいます。	★
ダンスエアロ	45分	エアロピクスの動きにさまざまなジャンルのダンス要素を加え、よりダンサブルな動きを楽しめます。	★以上
ボル・ド・ブラ	45分	ダンスとバレエをベースにした新感覚のダンス系姿勢改善プログラムです。洗練された音楽に身を任せて、優雅に動きます。	☺
ZUMBA	45分	ラテン音楽とダンスを融合させたエキサイティングなプログラムです。心拍機能向上・脂肪燃焼を目的としています。	★以上
かんたんストリートダンス	45分	ストリート系音楽に合わせて振り付けを楽しむプログラムです。かつよく身体を動かしましょう。	★以上
ストリートダンス	45分	ストリート系音楽に合わせて、さまざまなダンスステップで振り付けと楽しめます。	★以上
ラテンエアロ	45分	エアロピクスにラテンステップを取り入れたプログラムです。ラテンミュージックに合わせて楽しみましょう。	★以上
TAIKAN	30分	ピラティスメソッドをベースとしたオリジナルエクササイズにより、「体幹」を意識し、姿勢が整う変化を「体感」するプログラムです。	☺
ヨガ	45分	呼吸法や様々なポーズにより、心身のバランスを整えるプログラムです。ストレスや疲労を取り除く効果も期待できます。	☺
リメイクヨガ	45分	ヨガの心地良さを感じながら、骨盤調整・ボディメイク・デトックス効果が期待できる美容系ヨガプログラムです。	☺
ヨガブローナ	45分	ダイナミックなポーズ（太陽礼拝）を中心に行うパワー系ヨガプログラムです。筋力・柔軟性・バランス感覚向上をはかります。	★以上
骨盤リセットエクササイズ	45分	インナーマッスルをほぐし、整った骨盤を目指します。腰痛・肩こり・冷え性などの改善やトレーニング効果向上が期待できます。	☺
オリジナル	45分	円柱状の棒（ストレッチポール）を使って、体の歪みを整えることにねらいをおいた体質改善系プログラムです。どなたでも気軽にご参加いただけます。	☺
ルーシーダットン	45分	タイ古来から伝わるストレッチで、独特な呼吸方法を用いて体内温度を高める仙人体操です。	☺
健美操	45分	呼吸を大切に、足腰へ負担をかけずに行う、身体にやさしい体操です。全身の血流を良くし、気分を爽快にします。	☺
フラダンス	45分	フラダンスの基本動作からはじめ、振り付け動作まで行います。ハワイを感じて楽しみましょう。	☺
ボールエクササイズ	30分	ミニボールを使用し、体質の改善をねらいます。腰痛や膝痛予防の効果が期待できます。	☺

プールプログラム			
プログラム名	時間	内容	対象
水中ウォーク	30分	水中ウォークの基本を習得します。様々な歩き方を行い、全身をバランスよく使えます。どなたでも気軽にご参加いただけます。	☺
アクアピクス入門	30分	アクアピクス（音楽に合わせて行う水中でのエクササイズ）の入門プログラムです。水慣れ動作から始まります。	☺
はじめてクロール	45分	浮くことに慣れた方がクロールの基本動作を身につけていくクラスです。	☺
週替わりスイム	45分	浮くことに慣れた方が泳ぎの基本動作を身につけていくクラスです。週ごとに泳法が変わります。	☺
月替わりスイム	45分	浮くことに慣れた方が泳ぎの基本動作を身につけていくクラスです。月ごとに泳法が変わります。	☺
フィンスイム	45分	フィン（足ひれ）を使って、4泳法を泳ぐクラスです。	★以上
マスターズ	45分	水泳のトレーニングを実施することで、持久力・筋力の強化及び4泳法のフォーム改善を目指します。	★★以上

★初級者 ★★中級者 ☺ 全ての方向け

各プログラム定員について

■1Fスタジオ

・全プログラム…**20名**

■3F会議室

・ツール使用のプログラム…**13名**
(マット・ステップ台)

・それ以外のプログラム…**15名**

グループエクササイズ注意事項

- ※内容をご確認いただき、目的や体力に合わせてご参加ください
- ※担当者の記載がないプログラムはスタッフが担当します
- ※プログラムの代行情報は館内掲示もしくはホームページをご確認ください
- ※プログラムの途中参加および体調不良・水分補給以外での途中退場は身体に過度な負担をかけるので、ご遠慮ください
- スタジオ・会議室
 - ※床や備品について汗は備え付けのペーパータオル・モップ等で拭きください
 - ※携帯電話はマナーモードに設定ください
 - ※他のお客様の場所取りはご遠慮ください
 - ※スタジオ・会議室へはスタッフ・インストラクターの案内に従ってご入場ください
- プール
 - ※プログラムご参加の際は、スイミングキャップを必ず着用ください
 - ※遊泳コース数はプログラム参加状況により変動いたします