

2026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		土		日			
	1階 スタジオ	プール		1階 スタジオ	プール	1階 スタジオ	プール	1階 スタジオ	プール	1階 スタジオ	プール	1階 スタジオ	プール		
9:00			休 館 日								キッズスイミング 9:00～11:15		キッズスイミング 9:00～11:15	9:00	
	ストレッチ20 9:20～9:40			ストレッチ20 9:20～9:40		ストレッチ20 9:20～9:40		ストレッチ20 9:20～9:40		ストレッチ20 9:20～9:40					
10:00	ルーシーダットン45 10:00～10:45 小池 明子			ヨーガ45 10:00～10:45 岸本 正美		ZUMBA 10:00～10:45 福岡 梨沙		オリジナル45 10:00～10:45 眞崎 昭子		ルーシーダットン45 10:00～10:45 小池 明子				爽快棒 10:00～10:20	
		はじめてクロール (330円税込) 10:30～11:15			水中ウォーク (220円税込) 10:30～11:00		有料大人スクール 10:30～11:30		月替わりスイム (330円税込) 10:15～11:00		リメイクヨガ45 10:35～11:20 植松 弘美				
11:00	ヨーガ45 11:00～11:45 小池 明子					ZUMBA 11:00～11:45 福岡 梨沙			ルーシーダットン45 11:00～11:45 眞崎 昭子			爽快棒 11:00～11:20 伊藤 徳子			
		ベビースイミング 11:30～12:30					月替わりスイム (330円税込) 11:15～12:00		週替わりスイム (330円税込) 11:15～12:00						
12:00	エアロビクス レベル1 12:00～12:45 梶田 英樹					骨盤リセットエクササイズ45 12:00～12:45 田崎 和子					ダンスエアロ45 11:45～12:30 伊藤 徳子		ベビースイミング 11:30～12:30	エアロビクス レベル1 11:35～12:20 植松 弘美	12:00
13:00	ひきしめお腹15 13:00～13:15					ひきしめお腹15 13:05～13:20								13:00	
	ボル・ド・ブラ 13:30～14:15 岩田 薫	アクアビクス入門 (220円税込) 13:30～14:00 梶田 英樹				爽快棒 13:15～13:35		爽快棒 13:35～13:55		TAIKAN 13:30～14:00 岸本 正美			有料パーソナルスイム 13:00～13:30		
14:00				休 館 日										14:00	
	骨盤リセットエクササイズ45 14:30～15:15 田崎 和子				ひきしめお腹15 14:15～14:30				ヨーガ45 14:15～15:00 岸本 正美		爽快棒 14:40～15:00				
15:00														15:00	
		キッズスイミング 15:15～19:30													
16:00														16:00	
17:00														17:00	
18:00															18:00
	子ども カルチャースクール 空手 18:10～19:10		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			子ども カルチャースクール K-POP② 17:00～18:00		子ども カルチャースクール HIPHOP初級 17:00～18:00							
19:00														19:00	
		有料大人スクール 19:30～20:30													
ヨガブラーナ45 19:30～20:15 松尾 弘典			ルーシーダットン45 19:30～20:15 西尾 和代					子ども カルチャースクール K-POP① 19:20～20:20							
20:00														20:00	

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ますので、
ご遠慮ください

■スタジオ

※床や備品についた汗は備え付けのペーパータオル・モップ等でお拭きください

※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ご着用ください