

2026年4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	ストレッチ20 9:20～9:40		休 館 日	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	キッズスイミング 9:00～11:15	ストレッチ20 9:20～9:40	キッズスイミング 9:00～11:15	9:00			
10:00	ルーシーダットン45 10:00～10:45 小池 明子	はじめてクロール (330円税込) 10:30～11:15		ヨガ45 10:00～10:45 岸本 正美	水中ウォーク (220円税込) 10:30～11:00	ZUMBA 10:00～10:45 福岡 梨沙	有料大人スクール 10:30～11:30	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	ルーシーダットン45 10:00～10:45 小池 明子		爽快棒 10:00～10:20		キッズスイミング 9:00～11:15	爽快棒 10:00～10:20	キッズスイミング 9:00～11:15	10:00
11:00	ヨガ45 11:00～11:45 小池 明子	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	月替わりスイム (330円税込) 11:15～12:00	ZUMBA 11:00～11:45 福岡 梨沙		月替わりスイム (330円税込) 11:45～12:30	ルーシーダットン45 11:00～11:45 眞崎 昭子	有料パーソナルスイム 11:15～11:45		爽快棒 11:00～11:20 伊藤 徳子			リメイクヨガ45 10:35～11:20 植松 弘美		ベビースイミング 11:30～12:30
12:00	エアロピクス レベル1 12:10～12:55 梶田 英樹			エアロピクス入門 (220円税込) 13:30～14:00 梶田 英樹	ストリートダンス 12:15～13:00 内藤 信介	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		週替わりスイム (330円税込) 12:45～13:30	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		ダンスエアロ45 11:45～12:30 伊藤 徳子	エアロピクス レベル1 11:35～12:20 植松 弘美	キッズスイミング 11:30～12:30	
13:00	ボル・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		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		健康操45 12:30～13:15 岸本 正美		有料パーソナルスイム 11:45～12:15		ボル・ド・ブラ 12:50～13:35 伊藤 徳子			キッズスイミング 11:30～12:30
14:00	骨盤リセットエクササイズ45 14:30～15:15 田崎 和子			キッズスイミング 15:15～19:30	爽快棒 14:15～14:30		爽快棒 13:35～13:55		週替わりスイム (330円税込) 12:45～13:30	ヨガ45 14:15～15:00 岸本 正美		有料パーソナルスイム 11:45～12:15		TAIKAN 13:50～14:20 伊藤 徳子	ラテンエアロ45 13:45～14:30 新村 典子	キッズスイミング 13:45～18:00	
15:00	爽快棒 15:30～15:50	キッズスイミング 15:15～19:30			エアロピクス レベル1 14:45～15:30 梶田 英樹		ヨガ45 14:30～15:15 樽口 好	週替わりスイム (330円税込) 12:45～13:30		ヨガ45 15:30～16:15 樽口 好		有料パーソナルスイム 11:45～12:15		爽快棒 14:40～15:00	ヨガブラーナ45 14:50～15:35 新村 典子		キッズスイミング 13:45～18:00
16:00				キッズスイミング 15:15～19:30	ステップ レベル1 15:45～16:30 梶田 英樹				週替わりスイム (330円税込) 12:45～13:30			有料パーソナルスイム 11:45～12:15		フラダンス 15:30～16:15 新村 典子		キッズスイミング 13:45～18:00	
17:00		キッズスイミング 15:15～19:30			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	週替わりスイム (330円税込) 12:45～13:30		子ども カルチャースクール HIPHOP初級 17:00～18:00		有料パーソナルスイム 11:45～12:15					キッズスイミング 13:45～18:00
18:00	子ども カルチャースクール 空手 18:10～19:10			キッズスイミング 15:15～19:30	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		子ども カルチャースクール K-POP③ 18:10～19:10		週替わりスイム (330円税込) 12:45～13:30	子ども カルチャースクール HIPHOP中級 18:10～19:10		有料パーソナルスイム 11:45～12:15				キッズスイミング 13:45～18:00	
19:00		キッズスイミング 15:15～19:30						週替わりスイム (330円税込) 12:45～13:30				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			キッズスイミング 13:45～18:00
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				週替わりスイム (330円税込) 12:45～13:30	子ども カルチャースクール K-POP① 19:20～20:20		有料パーソナルスイム 19:30～20:00				キッズスイミング 13:45～18:00	

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るため、ご遠慮ください
- スタジオ
 - ※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着用ください

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はおいた 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。	😊
エアロビクス レベル1	45分	エアロビ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。	★
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	エアロビ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。 心肺機能向上・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。 かっこ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	エアロビ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。	😊
ヨーガ	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。	😊
ヨガプレーナ	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はおいた 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、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。	😊
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いましょ。 どなたでも気軽にご参加いただけます。	😊
アクアビクス入門	30分	アクアビクス（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。 水慣れ動作から始めます。	😊
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

スタジオレッスン参加方法につきまして

■10時～のレッスン

【1回目の配布】

①9:00～9:45 予備抽選券（青色）を配布

- ・ジムカウンターにて先着順に配布いたします

②9:45より本券（赤色）と引換

- ・スタジオ内に入っただき、予備抽選券の番号順に整列ください
- ・20名を超える場合は抽選となります

※本券引換後、定員に空きがある場合のみ、先着順でご参加可能

■11時～のレッスン

【1回目の配布】

①参加希望レッスンの1本前のレッスン終了5分前より本券（赤色）を配布

- ・配布時間になりましたら、ジムカウンター前にお並びください
- ・その時点でスタッフが人数確認を行います
定員以下の場合→本券を配布 定員超過の場合→抽選

・券の受け取り前のジム内での待機は他のお客様のご迷惑となりますのでおやめください
配布時間までは、トレーニングをして頂くか、ロビー・通路にてお待ちください

【2回目の配布】 ※1回目の本券引換後、定員に空きがある場合のみ

①1本前のレッスン終了時間より予備抽選券（青色）を配布

②本券をお持ちの方が入場後、本券と差替えて入場（定員を超える場合は抽選）

※2回目の本券引換後、定員に空きがある場合のみ、先着順でご参加可能

【スタジオ入場時間】

- ・準備が整い次第入場開始となります
- ・本券をお持ちの方が入場後、予備券をお持ちの方が本券に差替えて入場となります

■優先（ごめんね）カードについて

- ・抽選で外れてしまった方にお渡しいたします
- ・スタンプを3個ためて頂くと、次回参加レッスンへの優先券としてご使用いただけます
- ・ご利用の際は、整理券（予備券or本券）を受け取る前にジムスタッフまでお渡しください
- ・1人1日1回のみ使用可能です
- ・各レッスン先着3名さままでといたします
- ・抽選がなかった場合は返却いたします
- ・返却後、当日中に別のレッスンへ提出はできません
- ・9時～12時台に開始するレッスンは、9時よりご提出可能です
- ・13時以降に開始となるレッスンは、12時よりご提出可能です

■その他注意事項

- ・各カードにつきまして、他人への譲渡は禁止いたします
- ・スタジオ入場待ちの際、大きな声での会話はご遠慮ください
また、トレーニング（ストレッチ）スペースおよび通路は空けて頂きますよう、お願いいたします