

2025.10~

グループエクササイズ
タイムスケジュール

TIME SCHEDULE



大阪市立
淀川屋内プール

★スマイルプログラム(初心者対象)

DAY TIME	月		火		水		木	金		土		日		DAY TIME
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:00			からだ充実体操(無料) 9:20~9:25					からだ充実体操(無料) 9:20~9:25	水中ウォーク 30 (無料)					9:00
	ストレッチ 20(無料) 9:30~9:50		爽快棒(無料) 9:30~9:50		ストレッチ 20(無料) 9:30~9:50	アクアビクス 入門(無料) 9:15~9:45 [若崎 保]		爽快棒(無料) 9:30~9:50						10:00
10:00				水中ウォーク 30 (無料) 9:50~10:20							幼児 3歳~未就学児 9:30~10:30			10:00
	スタッフローテーション 30 (無料) 10:15~10:45	ベビーコース 10:00~11:00	健美操 45 (200円(税込)) 10:10~10:55 [橋本 萌美]	すいすいクロール (200円(税込)) 10:25~10:55	ルーシーダットン 45 (200円(税込)) 10:15~11:00 [若崎 保]	ベビーコース 10:00~11:00		フラダンス 60 (200円(税込)) 10:15~11:15 [千田 知子]	ベビーコース 10:00~11:00	大人スクール 太極拳 (3,300円(税込)/月) 10:15~11:15 [中島 義広]	初心 5歳~ 10:30~11:30	ヨガブレンダー 45 (200円(税込)) 10:15~11:00 [松尾 弘典]	はじめてプール (無料) 9:30~10:00	11:00
11:00	ひきしめお腹 15(無料) 11:05~11:20			リメイクヨガ 45 (200円(税込)) 11:15~12:00 [橋本 萌美]	ボディパンプ テクニッククラス(無料) 11:35~11:50	すくすく 2歳~4歳 11:00~12:00							ヨガブレンダー 45 (200円(税込)) 10:15~11:00 [松尾 弘典]	11:00
	爽快棒(無料) 11:40~12:00	すくすく 2歳~4歳 11:00~12:00		マスターズ 45 (無料) 11:35~12:20	ボディパンプ 30 (無料) 11:55~12:25								ヨガブレンダー 45 (200円(税込)) 10:15~11:00 [松尾 弘典]	11:00
12:00	ZUMBA (200円(税込)) 12:15~13:00 [福嶋 梨沙]	ひきしめ水中ウォーク 30 (無料) 12:15~12:45		TAIKAN (無料) 12:15~12:45	爽快棒(無料) 12:45~13:05								ヨガブレンダー 45 (200円(税込)) 10:15~11:00 [松尾 弘典]	11:00
13:00				ボディコンバット テクニッククラス(無料) 13:00~13:15	エアロビクス レベル1 (200円(税込)) 13:20~14:05 [明松 美樹]	大人スイムスクール 13:00~14:00							ヨガブレンダー 45 (200円(税込)) 10:15~11:00 [松尾 弘典]	11:00
	大人スクール 太極拳 (3,300円(税込)/月) 13:30~14:30 [藤岡 久美子]	大人スイムスクール 13:00~14:00		ボディコンバット 30 (無料) 13:20~13:50	エアロビクス レベル2 (200円(税込)) 13:00~13:45 [入江 則子]	大人スイムスクール 13:00~14:00							ヨガブレンダー 45 (200円(税込)) 10:15~11:00 [松尾 弘典]	11:00
14:00				大人スクール リラクゼーション ピラティス (3,300円(税込)/月) 14:10~15:10 [播磨 久子]	骨盤リセットエクササイズ 45 (200円(税込)) 14:20~15:05 [木ノ下 圭子]	すくすく 2歳~4歳 14:30~15:30							ヨガブレンダー 45 (200円(税込)) 10:15~11:00 [松尾 弘典]	11:00
15:00													ヨガブレンダー 45 (200円(税込)) 10:15~11:00 [松尾 弘典]	11:00
16:00		幼児 3歳~未就学児 15:30~16:30				幼児 3歳~未就学児 15:30~16:30							ZUMBA (200円(税込)) 15:30~16:15 [ミーナ]	16:00
17:00		初心 5歳~ 16:30~17:30		レンタルスタジオ (1,100円(税込)/時間・人) 詳細は別紙を参照ください 15:30~19:00		初心 5歳~ 16:30~17:30								17:00
18:00	キッズ空手 (4,400円(税込)/月) 17:30~18:30 [奥田 幸子]	学童 小学生以上 17:30~18:30				学童 小学生以上 17:30~18:30								18:00
19:00		ジュニアコース 18:30~19:30				ジュニアコース 18:30~19:30								19:00
	ヨガ 60 (200円(税込)) 19:00~20:00 [SAYURI]					大人スクール 健康ピラティス (3,300円(税込)/月) 19:00~20:00 [播磨 久子]								19:00
20:00		週替わりスイム 30 (200円(税込)) 20:00~20:30												20:00
	ボディパンプ 45 (無料) 20:15~21:00			ヨガブレンダー 45 (200円(税込)) 20:15~21:00 [鉄川 洋志]	ボディコンバット 30 (無料) 20:20~20:50									20:00
21:00														21:00
22:00														22:00
22:30														22:30

休館日

スタジオ・プール注意事項

- スタジオの定員数はレッスンにより異なります。詳しくはレッスン定員表をご確認ください。
- スタジオ入場の際は、他の方の場所取りはご遠慮ください。
- レッスン終了後は一度スタジオから退出していただき、次レッスンのための場所取りはご遠慮ください。
- レッスン開始後の途中入室及び、水分補給や体調不良以外での途中退室はご遠慮ください。
- スイミングキャップは必ず着用ください。プールに入らない方、乳幼児も水着を着用ください。
- 浮き輪などの遊具は禁止です。アームヘルパーは補助具として使用できます。
- ヘルパービート板をジャグジーに持ち込まないでください。
- コースについて※コースは全て右側通行です。
- 歩くコース:立ち止まらず、固まらずにお進みください。 泳ぐコース:25mを休みながら泳ぎます。
- 完泳コース:25mを休まず泳ぎます。 あるいは、お泳ぎコース(水深90cm)泳ぎ、歩行どちらも可能です。
- スクール・レッスン実施中はコース制限がございます。
- レッスン参加者数16名以上の場合はもう1コース使用させていただきます。
- 小学4年生以下のお子様は同伴の保護者様もお子様から目を離さず、同じコースにお入りください。同様に介助の方も常に離れないようお願いいたします。
- 運動施設ですので、譲り合ってください。
- 飲み物はプールサイドへ持って入れますが、ベンチに座ってお飲みください。
- プールでの水中ウォークマンの使用はできません。
- 館内は全ての場所以、個人情報保護法の観点から撮影禁止です。トラブルが起りましては一切関与いたしません。
- スタジオプログラム・プールプログラムへのご参加は16歳以上の方に限ります。
- プールレッスン時コースロープの移動はレッスン開始5分前に行います。

※記載のプログラムは、都合により担当インストラクター及び内容が変更になる可能性がありますので、予めご了承ください。

2025.10～

グループエクササイズ
タイムスケジュール

TIME SCHEDULE プログラム 内容

SMILE スマイルプログラム <small>初めてプログラムにチャレンジしたいお客さまでも安心してご参加できるプログラムです。どなたでもお気軽にご参加ください。</small>			
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つなげます。どなたでも気軽にご参加いただけます。	😊
アロマストレッチ	20分	アロマ(芳香)の香りと音楽・ストレッチなどで心身ともにリラックスします。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(ストレッチ用ボール)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	リズムに合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。	😊
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う。どなたでも気軽にご参加いただけます。	😊
ひきしめ水中ウォーク	30分	水の特性を存分に使用し、水中ウォークをしながら全身を引き締めましょう。どなたでも気軽にご参加いただけます。	😊

プログラム名	時間	内容	対象
エアロビクスプログラム			
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。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。ジョギングやジャンプ動作を行うこともあります。	★
エアロビクス 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。さまざまなエアロビクスの動きを楽しみます。ジョギングやジャンプ動作を行うこともあります。	★以上
ダンス系プログラム			
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。心肺機能向上・脂肪燃焼を目的としています。	★以上
フラダンス	60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。	😊
歌謡ヒットダンス	30分	1960～1980年代のヒットソングに合わせて簡単なダンスを踊ります。1曲を踊りきる達成感とみんなで踊る一体感を楽しみましょう。	😊
格闘技系プログラム			
ボディコンバット テクニッククラス	15分	ボディコンバットプログラムの基本動作の紹介とポイントを解説します。	😊
ボディコンバット	30分 45分	音楽に合わせて行う格闘技の動作で、全身を鍛え、引き締まったカラダとキレのある動きを目指します。ストレスを発散して最高の時間をお楽しみください。	★以上
筋力アップ・シェイプアップ系プログラム			
ボディパンプ テクニッククラス	15分	ボディパンププログラムの基本動作の紹介とポイントを解説します。	😊
ボディパンプ	30分 45分	音楽に合わせて、バーベルを使用した筋力トレーニングで、メリハリのあるカラダを目指します。ご自身に合った負荷での全身ワークアウトが可能です。	★以上
TAIKAN	30分	ピラティスマット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。	😊
ヨガ系プログラム			
ヨーガ	45分 60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。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	ヨガの心地よさを感じながら、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。	😊
ヨガブラーナ	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。筋力・柔軟性・バランス感覚向上をはかります。	★以上
調整系プログラム			
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。	😊
カルチャー系プログラム			
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。	😊
健康ピラティス	60分	ピラティスの動きを行い、コアの安定性を高める他、柔軟性の向上を目的とします。体の癖などに気づき正しい姿勢へと導くことで、肩こりや腰痛の緩和を目指します。	😊
リラクゼーションピラティス	60分	体の痛みを予防したい方や、体力に自信のない方にも安心してご参加いただけるプログラムです。	😊
太極拳	60分	ゆっくりとした全身運動で血行を促進させ、ストレスやコリの解消を目指します。	😊

プログラム名	時間	内容	対象
体操系プログラム			
からだ充実体操	5分	「認知機能」「バランス能力」「骨盤底筋」など年齢による機能低下の予防・改善を目的とします。ラジオ体操の特徴を活かし、関節や筋肉を大きく活動させる体操です。	😊
オリジナルプログラム			
スタッフローテーション	30分 45分	毎月スタッフがテーマを決めて様々なプログラムを実施します。	😊

プログラム名	時間	内容	対象
アクアプログラム			
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。水慣れ動作からはじめます。	😊
アクアビクス レベル1	45分	基本動作を中心に、音楽に合わせて水中エクササイズを楽しみます。	★
スイミングプログラム			
はじめてプール	30分	顔を水につけること・もぐること・浮くこと・立つことから始めます。どなたでも気軽にご参加いただけます。	😊
週替わりスイム	30分	泳ぎのコンビネーション習得を目標とします。週ごとに泳法が変わります。	★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 😊 全ての方向けプログラム