

# 2023年 4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						キッズスイミング K6 3歳～小学2年生 ム級～13級 9:15～10:15	9:00
9:30							9:30
10:00						ジュニアスイミング A6 3歳～中学生 ム級～7級 10:15～11:15	10:00
10:30							10:30
11:00		アクアビクス 11:00～11:30	水中ウォーキング 11:00～11:30	アクアビクス 11:00～11:30	水中EX 11:00～11:30	大人水泳教室 中級 4泳法 11:15～12:15	11:00
11:30							11:30
12:00	★	大人水泳教室 はじめよう水泳 12:00～13:00	★	大人水泳教室 初級 3泳法 12:00～13:00	★	大人水泳教室 中級 4泳法 12:00～13:00	12:00
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	12:30
13:00	★	大人水泳教室 中級 4泳法 13:05～14:05	大人水泳教室 上級 4泳法 13:05～14:05	大人水泳教室 中級 平泳ぎ・バタフライ 13:05～14:05	大人水泳教室 初級 クロール・背泳ぎ 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	13:00
13:30							13:30
14:00						キッズスイミング K6 3歳～小学2年生 ム級～13級 14:30～15:30	14:00
14:30							14:30
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	ジュニアスイミング A6-2 3歳～中学生 ム級～7級 15:30～16:30	15:00
15:30							15:30
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 B6-2 3歳～中学生 14級～1級 16:30～17:30	16:00
16:30							16:30
17:00		ジュニアスイミング B2 3歳～中学生 14級～1級 17:00～18:00	ジュニアスイミング B3 3歳～中学生 14級～1級 17:00～18:00	ジュニアスイミング B4 3歳～中学生 14級～1級 17:00～18:00	ジュニアスイミング B5 3歳～中学生 14級～1級 17:00～18:00	ジュニアスイミング C6 小学生・中学生 6級～1級 17:30～18:30	17:00
17:30							17:30
18:00		ジュニアスイミング C2 小学生・中学生 6級～1級 18:00～19:00	ジュニアスイミング C3 小学生・中学生 6級～1級 18:00～19:00	ジュニアスイミング C4 小学生・中学生 6級～1級 18:00～19:00	ジュニアスイミング C5 小学生・中学生 6級～1級 18:00～19:00		18:00
18:30							18:30
19:00			大人水泳教室 初級 19:00～20:00		大人水泳教室 初級 4泳法 19:00～20:00		19:00
19:30							19:30
20:00							20:00

## ★ 担当コーチ変更

アクアビクス 30分 料金 ¥220  
水中ウォーキング 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  
全てのプログラムに参加可能

## 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

東成屋内プール

〒537-0021

大阪市東成区東中本2-12-1

東成屋内プール

指定管理者: 新生ビルテクノ・東急スポーツオアシス・ゼット共同事業体