

東成ジム レッスンスケジュール 2021年.10月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	コアトレーニング 10:00～10:15	SH'BAM (シバム) 30 10:00～10:30 (坂口 智子)	体カづくり (有料) 10:00～11:20 (片山 直樹)	コアトレーニング 10:00～10:15	コアトレーニング 10:00～10:15	コアトレーニング 10:00～10:15	SUNDAYトレーニング 10:30～11:00
	コアリラックス 10:30～10:45			コアリラックス 10:30～10:45	ストレッチヨガ 10:30～11:15 (廣岡 真由美)	パワーヨガ30 10:30～11:00	
11:00	ストレッチ 11:00～11:30	ストレッチヨガ 11:00～11:45 (芦田 紗矢香)					ストレッチ 11:15～11:45
12:00			ツボヨガ (有料) 12:40～13:40 (小林 容子)		美容勢ヨガ (有料) 12:30～13:30 (池 梨沙)		
13:00				SH'BAM (シバム) 45 13:00～13:45 New! (坂口 智子)			
14:00	コアトレーニング 14:00～14:15	コアトレーニング 14:00～14:15	かんたんエアロ 14:00～14:45 (小林 容子)	コアトレーニング 14:00～14:15	FRIDAY トレーニング 14:00～14:30	ボクシングEX 14:00～14:15	
	ボクシングEX 14:30～14:45	ヒート 15 14:30～14:45		ヒート 15 14:30～14:45		ヒート 15 14:30～14:45	コアトレーニング 14:15～14:30
15:00	ストレッチ 15:00～15:30	ストレッチ 15:00～15:30	ストレッチ 15:00～15:30	ストレッチ 15:00～15:30	ストレッチ 14:45～15:15	ストレッチ 15:00～15:30	SUNDAYトレーニング 14:45～15:15
							パワーヨガ30 15:30～16:00
16:00							
17:00							
18:00						コアトレーニング 18:15～18:30	
	コアトレーニング 18:30～18:45	ボクシングEX 18:30～18:45	コアトレーニング 18:30～18:45	コアトレーニング 18:30～18:45	コアトレーニング 18:30～18:45	ストレッチ 18:45～19:15	
19:00	ヒート 15 19:00～19:15	ステップE X 30 19:00～19:30 (大本 裕也)	コアリラックス 19:00～19:15	ヒート 15 19:00～19:15	ヒート 15 19:00～19:15		
	ストレッチ 19:30～20:00		ストレッチ 19:30～20:00	パワーヨガ30 19:30～20:00	ストレッチ 19:30～20:00		
20:00		パワーヨガ30 19:45～20:15 (大本 裕也)					

※トレーニングルームを初めてご利用いただく際には初回説明にお時間を頂戴いたします。「登録カード」の発行にあたっては、「トレーニングルーム利用登録書」への記入が必要です。

※トレーニングルームのご利用にあたっては、『**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**』が発行する「登録カード」「室内用シューズ」が必要です。

※レッスンは開始1時間前から抽選券を配布し15分前に締め切ります。→13名以上の場合抽選を行い、当選された12名様のみご参加頂けます。

※第2月曜日は休館日です。祝日の場合は営業し、翌日が休館日といたします。

【お問い合わせ先】 大阪市立東成スポーツセンター TEL:06-6973-5166 トレーニングルーム TEL:06-6973-8256
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

