大阪市立東成スポーツセンター・屋内プール
スタジオプログラム

2022年4月1日～当面の間

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
9:30		SH'BAM30 9:30～10:00						9:30
10:00	コアトレーニング 10：00～10：15		体力づくり （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		10:00
10:30	コアリラックス 10:30～10:45	SH'BAM30 10:15～10:45		コアリラックス 10:30～10:45	ストレッチヨガ 10:30～11:15 （富士原　亜衣）	パワーヨガ30 10:30～11:00	Sundayトレーニング 10:30～11:00	10:30
11:00	ストレッチ 11:00～11:30	ストレッチヨガ 11:00～11:45 （富士原　亜衣）					ストレッチ 11:15～11:45	11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00			ツボヨガ （有料） 12:40～13:40 （小林　容子）	SH'BAM45 13:00～13:45				13:00
13:30								13:30
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）	New！ パワーヨガ30 14:00～14:30	Fridayトレーニング 14：00～14：30	Saturdayトレーニング15 14:00～14:15		14:00
14:30	ボクシングEX 14:30～14:45	ヒート 15 14:30～14:45		New！ コアリラックス 14:45～15:00	ストレッチ 14:45～15:15	ヒート 15 14:30～14:45	コアトレーニング 14:15～14:30 Sundayトレーニング30 14:45～15:15	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		15:00
15:30							ストレッチ 15:30～16:00	15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30	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	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 18：15～18：30		18:30
19:00	ヒート 15 19:00～19:15	Tuesday トレーニング30 19:00～19:30	Wednesday トレーニング30 19:00～19:30	ヒート 15 19:00～19:15	ヒート 15 19:00～19:15	ストレッチ 18:45～19:15		19:00
19:30	ストレッチ 19:30～20:00	New！ コアリラックス 19:45～20:00		New！ ストレッチ 19:30～20:00	ストレッチ 19:30～20:00			19:30
20:00			ストレッチ 19:45～20:15					20:00
20:30								20:30
21:00								21:00

～ご案内～

【定員】
・当面の間12名とさせていただきます。

【抽選方法】
・レッスン開始1時間前より申し込み開始。
・レッスン15分前に締め切り。
・定員を12名超えた場合は抽選を行います。

【お願い】
・レッスン中もマスクの着用にご協力ください。