

# 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

2023年4月1日～当面の間

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00	コアトレーニング 10:00～10:15	New! 上半身トレーニング15 10:00～10:15	体カづくり (有料) 10:00～11:20 (片山 直樹)	New! 下半身トレーニング15 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	New! コアリラックス 10:30～10:45		ストレッチ 10:30～11:00	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	上半身トレーニング15 10:30～10:45	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)					New! ストレッチ 11:00～11:30	11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								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	New! かんたんTP 14:00～14:45 (橋松 弘美)	パワーヨガ30 14:00～14:30	New! 全身トレーニング*30 14:00～14:30	New! 上半身トレーニング15 14:00～14:15	New! コアトレーニング 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				ヒート 15 14:30～14:45	New! 下半身トレーニング15 14:30～14:45	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 14:45～15:15	ストレッチ 14:45～15:15	ストレッチ 15:00～15:30	New! ストレッチ 15:00～15:30	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30	New! コアトレーニング 18:30～18:45	コアトレーニング 18:30～18:45	New! 上半身トレーニング15 18:30～18:45	ヒート 15 18:30～18:45	New! 上半身トレーニング15 18:30～18:45	コアトレーニング 18:15～18:30		18:30
19:00	New! 下半身トレーニング15 19:00～19:15	New! 全身トレーニング30 19:00～19:30	New! ヒート 15 19:00～19:15	New! 下半身トレーニング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	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	ストレッチ 19:30～20:00			19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00								21:00

～ご案内～

【定員】  
・21名

【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。  
・定員を超えた場合は抽選を行います。