

## 住之江屋内プール 週間プログラム

※月曜が祝日の場合は一般利用（9：00～18：00）のみ

※月曜以外の祝日の場合はフリープログラム休講となります

|       |             | 日曜日         |             |                  | 火曜日         |                |        | 水曜日         |                  |        | 木曜日         |                  |        | 金曜日         |                |            | 土曜日         |                |                  |                |                              |                |                              |                |             |                  |       |            |       |                  |       |                  |       |            |            |
|-------|-------------|-------------|-------------|------------------|-------------|----------------|--------|-------------|------------------|--------|-------------|------------------|--------|-------------|----------------|------------|-------------|----------------|------------------|----------------|------------------------------|----------------|------------------------------|----------------|-------------|------------------|-------|------------|-------|------------------|-------|------------------|-------|------------|------------|
|       |             | 一般          | 子ども         | 大人               | 一般          | 子ども            | 大人     | 一般          | 子ども              | 大人     | 一般          | 子ども              | 大人     | 一般          | 子ども            | 大人         | 一般          | 子ども            | 大人               |                |                              |                |                              |                |             |                  |       |            |       |                  |       |                  |       |            |            |
| 9:00  | <div></div> | <div></div> | 10:00       | 水泳<br>マスター<br>教室 | <div></div> | 10:30          | アクアビクス | <div></div> | 10:30            | アクアビクス | <div></div> | 10:30            | アクアビクス | <div></div> | 10:30          | アクアビクス     | <div></div> | 10:00          | 水泳<br>マスター<br>教室 |                |                              |                |                              |                |             |                  |       |            |       |                  |       |                  |       |            |            |
| 11:00 |             |             |             |                  |             |                |        |             |                  |        |             |                  |        |             |                |            |             |                |                  | ジュニア<br>教室     | はじめて<br>スイム＆<br>リラクゼ<br>ーション | 11:00          | はじめて<br>スイム＆<br>リラクゼ<br>ーション | 11:00          | ジュニア<br>教室  | ジュニア<br>教室       |       |            |       |                  |       |                  |       |            |            |
|       |             |             |             |                  |             |                |        |             |                  |        |             |                  |        |             |                |            |             |                |                  |                |                              |                |                              |                |             |                  | 12:00 | ジュニア<br>教室 | 12:00 | 水中<br>ウォー<br>キング | 12:00 | 水中<br>ウォー<br>キング | 12:00 | ジュニア<br>教室 | ジュニア<br>教室 |
|       |             |             |             |                  |             |                |        |             |                  |        |             |                  |        |             |                |            |             |                |                  |                |                              |                |                              |                |             |                  |       |            |       |                  |       |                  |       |            |            |
| 13:30 |             |             | パーソナルスイム    | 13:30            |             | ワンポイント<br>レッスン | 13:30  |             | 水泳<br>マスター<br>教室 | 13:30  |             | 水泳<br>マスター<br>教室 | 13:30  |             | ジュニア<br>教室     | ジュニア<br>教室 |             |                |                  |                |                              |                |                              |                |             |                  |       |            |       |                  |       |                  |       |            |            |
|       |             |             |             |                  |             |                |        |             |                  |        |             |                  |        |             |                |            |             | 14:00          | スイム<br>アタック      | 14:00          | 水中<br>ウォー<br>キング             | 14:00          | 水中<br>ウォー<br>キング             | 14:00          | ジュニア<br>教室  | 水中<br>ウォー<br>キング |       |            |       |                  |       |                  |       |            |            |
|       |             |             |             |                  |             |                |        |             |                  |        |             |                  |        |             |                |            |             |                |                  |                |                              |                |                              |                |             |                  | 15:00 | パーソナルスイム   | 15:00 | ジュニア<br>教室       | 15:00 | ジュニア<br>教室       | 15:00 | ジュニア<br>教室 | ジュニア<br>教室 |
| 16:00 |             |             | ジュニア<br>教室  | 16:00            |             | ジュニア<br>教室     | 16:00  |             | ジュニア<br>教室       | 16:00  |             | イルカ<br>教室        |        |             |                |            |             |                |                  |                |                              |                |                              |                |             |                  |       |            |       |                  |       |                  |       |            |            |
|       |             |             |             |                  |             |                |        |             |                  |        |             |                  | 17:00  |             | 障がい者<br>水泳教室   | 17:00      |             | ジュニア<br>教室     | 17:00            | ジュニア<br>教室     | 17:00                        | ジュニア<br>教室     | ジュニア<br>教室                   |                |             |                  |       |            |       |                  |       |                  |       |            |            |
| 18:00 |             |             | 選手育成<br>コース | 18:00            |             | ジュニア<br>教室     | 18:00  |             | ジュニア<br>教室       | 18:00  |             | 選手育成<br>コース      |        |             |                |            |             |                |                  |                |                              |                |                              | ワンポイント<br>レッスン | 選手育成<br>コース |                  |       |            |       |                  |       |                  |       |            |            |
|       |             |             |             |                  |             |                |        |             |                  |        |             |                  | 18:30  |             | ワンポイント<br>レッスン | 18:30      |             | ワンポイント<br>レッスン | 18:30            | ワンポイント<br>レッスン | 18:30                        | ワンポイント<br>レッスン | 選手育成<br>コース                  |                |             |                  |       |            |       |                  |       |                  |       |            |            |
| 19:00 |             |             | 選手育成<br>コース | 19:00            |             | 選手育成<br>コース    | 19:00  |             | 選手育成<br>コース      | 19:00  |             | 選手育成<br>コース      |        |             |                |            |             |                |                  |                |                              |                |                              | 選手育成<br>コース    |             |                  |       |            |       |                  |       |                  |       |            |            |
|       |             |             |             |                  |             |                |        |             |                  |        |             |                  | 19:30  |             | 選手育成<br>コース    | 19:30      |             | 選手育成<br>コース    | 19:30            | 選手育成<br>コース    | 19:30                        | 選手育成<br>コース    | 選手育成<br>コース                  |                |             |                  |       |            |       |                  |       |                  |       |            |            |
| 20:00 |             |             | 選手育成<br>コース | 20:00            |             | 選手育成<br>コース    | 20:00  |             | 選手育成<br>コース      | 20:00  |             | 選手育成<br>コース      |        |             |                |            |             |                |                  |                |                              |                |                              | 選手育成<br>コース    |             |                  |       |            |       |                  |       |                  |       |            |            |
|       |             |             |             |                  |             |                |        |             |                  |        |             |                  | 20:30  |             | 選手育成<br>コース    | 20:30      |             | 選手育成<br>コース    | 20:30            | 選手育成<br>コース    | 20:30                        | 選手育成<br>コース    | 選手育成<br>コース                  |                |             |                  |       |            |       |                  |       |                  |       |            |            |

## ☆チケット制教室☆

※別途施設利用料が必要

| 教室名                 | 開催日時  |             | 受講料                      | 対象                                                                                  | 内容                                  |
|---------------------|-------|-------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| アクアピクス              | 火～金   | 10:30～11:00 | 無料                       | 16歳以上                                                                               | 水の特性を活かした全身運動で、音楽に合わせて楽しくカラダを動かします。 |
| 水中ウォーキング            | 水・金   | 11:30～12:30 | 440円／回                   |                                                                                     | 関節への負担を減らし、水の浮力・抵抗を利用しながらカラダを動かします。 |
|                     | 火・木・土 | 14:00～15:00 | 回数券（11枚）4,400円           |                                                                                     | 歩くだけでなく、筋力トレーニングやリラクゼーションも行います。     |
| ワンポイントレッスン          | 火     | 12:30～13:30 | 660円／回<br>回数券（11枚）6,600円 |                                                                                     | 初心者の方から上級者の方まで個々の悩みに合わせた泳法指導を行います。  |
|                     | 水・金   | 18:30～19:30 |                          |                                                                                     |                                     |
|                     | 土     | 13:00～14:00 |                          |                                                                                     |                                     |
| スイムアタック             | 日     | 14:00～15:00 |                          |                                                                                     | トータル距離1500mを目指し、泳力トレーニングを行います。      |
| はじめてスイム<br>リラクゼーション | 火・木   | 11:00～12:00 |                          | 水慣れを中心に水泳の初歩を指導します。リラクゼーションメニューを行いながら水慣れをするので、リハビリにも効果的です。                          |                                     |
| パーソナルスイム            | 日     | 13:00～13:30 | 2,200円／回                 |  | 30分間のマンツーマンレッスンを行います。               |
|                     |       | 13:30～14:00 |                          |                                                                                     |                                     |
|                     |       | 15:00～15:30 |                          |                                                                                     |                                     |

## ☆月謝制教室☆



| 教室名      | 開催日時 |             | 受講料                                                                | 対象                                                                                    | 内容                                                                                       |
|----------|------|-------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 水泳マスター教室 | 水～金  | 12:30～13:30 | 週1回/月4回 2,200円<br>週2回/月8回 3,960円<br>週3回/月12回 5,610円<br>※別途施設利用料が必要 | 16歳以上                                                                                 | 泳力に応じたクラスで4泳法を楽しく学びながら健康の維持管理を行います。                                                      |
|          | 土・日  | 10:00～11:00 |                                                                    |                                                                                       |                                                                                          |
| ジュニア水泳教室 | 火    | 16:00～17:00 | 週1回/月4回 5,720円<br>週2回/月8回 9,680円                                   | 3歳～中学生                                                                                | 水慣れから4泳法の習得まで、カリキュラムに沿って段階的な指導を行います。<br>スピードアップ・体力づくりを行うタイム級も設けています。<br>定期的に体験会も実施しています。 |
|          | 水～金  | 15:30～16:30 |                                                                    |                                                                                       |                                                                                          |
|          |      | 16:30～17:30 |                                                                    |                                                                                       |                                                                                          |
|          |      | 17:30～18:30 |                                                                    |                                                                                       |                                                                                          |
|          | 土    | 11:00～12:00 |                                                                    |                                                                                       |                                                                                          |
|          |      | 12:00～13:00 |                                                                    |                                                                                       |                                                                                          |
|          |      | 14:00～15:00 |                                                                    |                                                                                       |                                                                                          |
|          |      | 15:00～16:00 |                                                                    |                                                                                       |                                                                                          |
|          | 日    | 11:00～12:00 |                                                                    |                                                                                       |                                                                                          |
|          |      | 12:00～13:00 |                                                                    |                                                                                       |                                                                                          |
| 選手育成コース  | 水～金  | 18:30～20:00 | 週4回コース 9,680円                                                      |  | 各泳法のより高度な泳力・技術を習得し、競技大会への出場及び自己ベスト更新を目標にトレーニングを行います。                                     |
|          | 火・土  | 18:00～20:00 | 週5回コース 11,000円                                                     |                                                                                       |                                                                                          |
| ベビー教室    | 土    | 13:00～14:00 | 週1回/月4回 3,300円                                                     | 6ヵ月～3歳未満                                                                              | 赤ちゃんと保護者の方が2人1組で、水慣れを行います。無料体験も実施しています。                                                  |
| イルカ水泳教室  | 土    | 16:00～17:00 | 週1回/月4回 3,300円                                                     | 3歳～小学生の障がい児                                                                           | 保護者の方と一緒に水慣れから泳法指導まで、個々のレベルに合わせた指導を行います。                                                 |
| 障がい者水泳教室 | 火    | 17:00～18:00 | 週1回/月4回 3,300円                                                     | 中学生以上の障がい児・者                                                                          | 水慣れから4泳法の習得まで、段階的な指導を行います。                                                               |

