



ウェルネススクエア東大阪 グループエクササイズ タイムテーブル 2022年1月～

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10	はつらつエアロ 10:30～11:10 杉浦 ＜予約制＞	はじめてアクア 10:30～11:00 スタッフ	脳トレ体操 10:20～11:00 スタッフ ＜予約制＞	スイムチャレンジ 10:30～11:00 スタッフ	ZUMBA 40 10:20～11:00 多恵 ＜予約制＞	ベビースイミング 10:30～11:15 ※10:20～10:30 準備させていただきます	リラックスヨガ 10:20～11:00 衣笠 ＜抽選＞	はじめてアクア 10:30～11:00 スタッフ	天空大河 10:20～11:00 荒木 ＜予約制＞	ジュニアスイミング 10:00～11:00	機能改善ストレッチ 10:30～11:10 スタッフ ＜予約制＞	
11	アンシー'sストレッチヨガ 11:30～12:10 島田 ＜抽選＞	はじめてクロール 11:10～11:40 スタッフ	やさしいストレッチ 11:20～11:50 スタッフ ＜予約制＞	らくらくアクア 11:10～11:50 土井(明)	にこにこエアロ 11:20～12:00 多恵 ＜予約制＞	アクアウォーキング 11:40～12:00 スタッフ	グループファイト 40 11:40～12:20 内 ＜予約制＞	はじめて背泳ぎ 11:10～11:40 スタッフ	アンシー'sストレッチヨガ 11:30～12:10 北川 ＜予約制＞	アクアヌー棒 11:30～11:50 スタッフ	はじめてステップ 11:30～12:00 スタッフ ＜予約制＞	ファミリープール 11:00～13:00
12	脳トレ体操 12:50～13:20 スタッフ ＜予約制＞	10分間ストレッチ 13:00～	楽しもうステップ 12:15～12:55 土井(明) ＜予約制＞	10分間ストレッチ 13:00～	やさしいピラティス 12:20～13:00 一案 ＜予約制＞	10分間ストレッチ 13:00～	シェイプアップクラス 12:50～13:20 内 ＜予約制＞	健美操 12:50～13:30 黒澤 ＜予約制＞			のびのびボール 12:20～12:40 スタッフ	
13	健美操 13:45～14:25 黒澤 ＜予約制＞	全身シェイプ 13:30～14:00 スタッフ	にこにこエアロ 13:20～14:00 土井(明) ＜抽選＞	はじめてアクア 13:45～14:15 スタッフ	はつらつエアロ 13:20～14:00 杉浦 ＜抽選＞	はじめてアクア 13:45～14:15 スタッフ	はじめてエアロ 13:40～14:10 スタッフ ＜予約制＞	はじめてアクア 13:30～14:00 スタッフ	はじめてステップ 13:50～14:20 スタッフ ＜予約制＞	はじめてアクア 13:30～14:00 スタッフ	にこにこエアロ 13:00～13:40 掛 ＜予約制＞	はじめてアクア 13:30～14:00 スタッフ
14	はじめてプール 14:10～14:40 スタッフ ＜予約制＞	はじめてプール 14:10～14:40 スタッフ	マッスルシェイプ 30 14:20～14:50 スタッフ ＜予約制＞	はじめて背泳ぎ 14:30～15:00 スタッフ	グループファイト 14:20～15:00 山田 ＜予約制＞	はじめてクロール 14:30～15:00 スタッフ	ハタヨガ 14:30～15:10 片岡 ＜予約制＞	はじめてバタフライ 14:15～14:45 スタッフ	はじめて平泳ぎ 14:10～14:40 スタッフ	はじめて平泳ぎ 14:10～14:40 スタッフ	ZUMBA 40 14:00～14:40 掛 ＜予約制＞	
15	にこにこエアロ 14:45～15:25 スタッフ ＜予約制＞	はじめてアクア 14:50～15:20 スタッフ	ポールエクササイズ 15:10～15:40 スタッフ ＜抽選20名＞	全身シェイプ 15:10～15:30 スタッフ				アクアボール 15:00～15:20 スタッフ	ポール&ストレッチ 14:40～15:10 スタッフ ＜抽選18名＞	アクアウォーキング 14:50～15:10 スタッフ	グループファイト 30 15:00～15:30 山田 ＜予約制＞	
16												
17		ジュニアスイミング 16:30～18:30 ※16:20～16:30 準備させていただきます		ジュニアスイミング 16:30～18:30 ※16:20～16:30 準備させていただきます		ジュニアスイミング 15:30～18:30 ※15:20～15:30 準備させていただきます		ジュニアスイミング 16:30～18:30 ※16:20～16:30 準備させていただきます		ジュニアスイミング 15:30～18:30 ※15:20～15:30 準備させていただきます		
18												
19	ポール&ストレッチ 19:00～19:30 スタッフ ＜予約制＞	はじめてクロール 19:30～20:00 スタッフ	はつらつエアロ 18:45～19:25 片野 ＜予約制＞	スイムチャレンジ 19:30～20:00 スタッフ	ZUMBA 40 19:00～19:40 西部 ＜予約制＞	はじめて背泳ぎ 19:30～20:00 スタッフ	はじめてステップ 19:00～19:30 スタッフ ＜予約制＞	のんびり四泳法 19:30～20:00 スタッフ ＜予約制＞	ZUMBA 40 19:00～19:40 荒木 ＜予約制＞	はじめてアクア 19:00～19:30 スタッフ		
20	ZUMBA 40 19:50～20:30 掛 ＜予約制＞	全身シェイプ 20:10～20:30 スタッフ	グループファイト 40 19:50～20:30 山田 ＜予約制＞	はじめてアクア 20:15～20:45 スタッフ	はじめてエアロ 20:00～20:30 スタッフ ＜予約制＞	アクアウォーキング 20:10～20:30 スタッフ	HITトレーニング 19:50～20:20 スタッフ ＜予約制＞	はじめてアクア 20:15～20:45 スタッフ	マッスルシェイプ 30 20:00～20:30 スタッフ ＜予約制＞			

【グループエクササイズでの注意事項】

- 目的や体力に合わせてご自由にご参加ください
- 都合によりスケジュール・担当者が変更（代行）になる場合がございます。
- （変更時は館内ボードにてお知らせ致します）
- 予約制のレッスンは**15分前より整理券**を配布させていただきますので、スタッフにお声かけください。また、**30名を超える場合は抽選**となりますので、ご了承ください。
- レッスンにより道具を使用する場合がございます。
- 数に制限がある場合がございますのでご了承ください。
- レッスン開始後の参加は各レッスンの規定時間を必ずお守りください。
- レッスンの途中参加は認められておりませんのでご注意ください。

【スタジオでの注意事項】

- 予約制のレッスンにしましては、予約チケットをお取りください。
- 抽選のレッスンにしましては、カウンターにお名前を記入してください。
- ドリンクやタオル等で場所取りはご遠慮ください。
- レッスン中の退場はやむを得ない場合があります。
- レッスン中でもマスクのご着用にご協力ください。

【プールでの注意事項】

- スイムキャップは必ずご着用ください。
- 入水前は必ずシャワーを浴び、お化粧や整髪料を落としてご利用ください。
- アクセサリー類は外してからご利用ください。

※月曜日は休館日となります。 ※マークのご案内 ⇒ 初心者におすすめ **NEW** ⇒ 新しいレッスン <予約制><抽選> ⇒ 予約&抽選のレッスン