



# ウェルネスクエア東大阪

## グループエクササイズ タイムテーブル 2026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 にこにこエアロ 10:30～11:10 スタッフ	はじめてアクア 10:30～11:00 スタッフ	はじめてエアロ 10:30～11:00 スタッフ	のんびり四泳法 10:20～11:00 多恵	ZUMBA 40 10:20～11:00 多恵	お楽しみアクア 10:30～11:00 スタッフ	リラックスヨガ 10:15～11:15 衣笠	はじめてアクア 10:30～11:00 スタッフ	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	ジュニアスイミング 10:00～12:30						
11 ルーシーダットン 11:30～12:30 YOKO	はじめてクロール 11:10～11:40 スタッフ	機能改善ストレッチ 11:20～12:00 スタッフ	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	ベビースイミング 11:15～12:00	はじめ四泳法 11:10～11:40 スタッフ	アンシーコーストレスヨガ 11:00～12:00	ベビースイミング 11:15～12:00	たのしもうステップ 11:30～12:10 スタッフ	ジュニアスイミング 10:00～12:30						
12 はじめてステップ 12:50～13:20 スタッフ	たのしもうステップ 12:15～12:55 土井(明)	水泳有料レッスン 12:00～13:00 神野 <有料>	やさしいピラティス 12:15～13:00 一楽	グループファイト45 12:00～12:45 山田	マッスルシェイプ20 13:00～13:20 スタッフ	全身シェイプ 12:20～12:40 スタッフ	健美操 12:50～13:35 宮前	はじめてアクア 13:30～14:00 スタッフ	HITトレーニング 13:30～14:00 スタッフ	はじめてアクア 13:30～14:00 スタッフ						
13 健美操 13:45～14:30 岸本	はじめてアクア 13:20～14:00 土井(明)	アクアウォーキング 13:45～14:15 スタッフ	はつらつエアロ 13:15～14:00 一楽	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	はじめてアクア 13:45～14:15 スタッフ	はじめてステップ 13:50～14:20 スタッフ	はじめて背泳ぎ 14:15～14:45 スタッフ	にこにこエアロ 14:20～15:00 スタッフ	グループファイト30 15:15～15:45 山田						
14 グループファイト30 14:45～15:15 山田	はじめてプール 14:30～15:00 スタッフ	マッスルシェイプ 30 14:15～14:45 スタッフ	はじめて平泳ぎ 14:30～15:00 スタッフ	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	はじめてバタフライ 14:30～15:00 スタッフ	ボール＆ストレッチ 14:30～15:00 スタッフ	はじめて背泳ぎ 14:15～14:45 スタッフ	にこにこエアロ 14:20～15:00 スタッフ	グループファイト30 15:15～15:45 山田						
15 体操教室 15:20～16:20	ジュニアスイミング 15:30～18:30	ダンス 16:40～17:30	フィットクラブ 16:30～17:30	ジュニアスイミング 16:30～18:30	ダンス 17:40～18:40	フィットクラブ 16:30～17:30	ジュニアスイミング 16:30～18:30	【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いたします。） ・道具を使用するレッスンは、道具の数によって定員が変動します。ご了承ください。 ・怪我防止や体調確認のためにW-upを実施しております。お客様の安全のためにも途中参加はおやめください。 ・ドリンクやタオル等での場所取り行為はご遠慮ください。 ・レッスン中の退場はやむを得ない場合以外はお控えください。	はじめてアクア 19:30～20:10 スタッフ	はじめて四泳法 19:30～20:00 スタッフ	のんびり四泳法 19:30～20:00 スタッフ	はじめてエアロ 19:30～20:00 スタッフ	はじめてアクア 19:30～20:45 スタッフ	マッスルシェイプ 30 20:15～20:45 スタッフ	はじめてアクア 20:15～20:45 スタッフ	【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からご利用ください。 ・アクセサリー類は外してからご利用ください。 ・怪我防止や体調確認のためにW-upを実施しております。お客様の安全のためにも途中参加はおやめください。
16 ※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	※16:20～16:30 準備させていただきます	はじめてアクア 16:30～18:30	はじめてエアロ 16:30～18:30	はじめてアクア 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 15:20～18:30	※15:10～15:30 準備させていただきます	【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からご利用ください。 ・怪我防止や体調確認のためにW-upを実施しております。お客様の安全のためにも途中参加はおやめください。						
17 ※16:20～16:30 準備させていただきます	はじめてアクア 18:45～19:30 片野 <有料>	はじめて四泳法 19:30～20:00 スタッフ	はじめてエアロ 19:30～20:00 スタッフ	はじめてアクア 19:45～20:45 山田	はじめて四泳法 19:30～20:00 スタッフ	はじめてエアロ 19:30～20:00 スタッフ	はじめてアクア 19:30～20:45 スタッフ	はじめてアクア 19:30～20:00 スタッフ	はじめてエアロ 19:30～20:00 スタッフ	【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からご利用ください。 ・怪我防止や体調確認のためにW-upを実施しております。お客様の安全のためにも途中参加はおやめください。						
18 ※19:30～19:45 準備させていただきます	はじめてアクア 20:25～20:55 スタッフ	はじめてアクア 20:15～20:45 スタッフ	はじめてエアロ 20:15～20:45 山田	はじめて四泳法 20:15～20:45 スタッフ	はじめてエアロ 20:15～20:45 スタッフ	はじめてエアロ 20:15～20:45 スタッフ	はじめてエアロ 20:15～20:45 スタッフ	はじめてエアロ 19:30～20:00 スタッフ	はじめてエアロ 19:30～20:00 スタッフ	【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からご利用ください。 ・怪我防止や体調確認のためにW-upを実施しております。お客様の安全のためにも途中参加はおやめください。						
19 ※19:30～19:45 準備させていただきます	はじめてアクア 20:25～20:55 スタッフ	はじめてエアロ 20:15～20:45 スタッフ	はじめてエアロ 20:15～20:45 山田	はじめて四泳法 20:15～20:45 スタッフ	はじめてエアロ 20:15～20:45 スタッフ	はじめてエアロ 20:15～20:45 スタッフ	はじめてエアロ 20:15～20:45 スタッフ	はじめてエアロ 19:30～20:00 スタッフ	はじめてエアロ 19:30～20:00 スタッフ	【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からご利用ください。 ・怪我防止や体調確認のためにW-upを実施しております。お客様の安全のためにも途中参加はおやめください。						
20 ※19:30～19:45 準備させていただきます	はじめてアクア 20:25～20:55 スタッフ	はじめてエアロ 20:15～20:45 スタッフ	はじめてエアロ 20:15～20:45 山田	はじめて四泳法 20:15～20:45 スタッフ	はじめてエアロ 20:15～20:45 スタッフ	はじめてエアロ 20:15～20:45 スタッフ	はじめてエアロ 20:15～20:45 スタッフ	はじめてエアロ 19:30～20:00 スタッフ	はじめてエアロ 19:30～20:00 スタッフ	【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からご利用ください。 ・怪我防止や体調確認のためにW-upを実施しております。お客様の安全のためにも途中参加はおやめください。						

\*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