2024年度 10～3月 フィットネスプログラム表

2024年9月1日

火		水		木		金		土		日・祝日
プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	フロア
	9:30-9:35 おはよう体操		9:30-9:35 おはよう体操		9:30-9:35 おはよう体操		9:30-9:35 おはよう体操		9:30-9:35 おはよう体操	9:30-9:35 おはよう体操
	9:40-10:00 ストレッチポール		9:40-10:00 おはようストレッチ		9:40-10:00 ストレッチポール		9:40-10:00 おはようストレッチ		9:40-10:00 ストレッチポール	9:40-10:00 おはようストレッチ
11:30-12:00 ほのぼの水中ウォーキング		11:30-12:00 浮きうきアクア		11:30-12:00 ほのぼの水中ウォーキング		11:30-12:00 浮きうきアクア				
12:15-12:45 ワンポイントレッスン		12:15-12:45 はじめてスイム		12:15-12:45 ワンポイントレッスン		12:15-12:45 ワンポイントレッスン				
	13:00-13:20 かんたんストレッチ		13:00-13:20 ストレッチポール		13:00-13:20 かんたんストレッチ		13:00-13:20 ストレッチポール		13:00-13:20 かんたんストレッチ	13:00-13:20 ストレッチポール
	13:30-13:50 ひきしめ体		13:30-13:50 コアトレ		13:30-13:50 ひきしめ体		13:30-13:50 コアトレ		13:30-13:50 ひきしめ体	13:30-13:50 コアトレ
	14:00-14:30 元気アップ体操		14:00-14:30 かんたんエアロ		14:00-14:30 元気アップ体操		14:00-14:30 かんたんエアロ			16：00閉館
15:00-15:30 ワンポイントレッスン		15:00-15:30 ワンポイントレッスン		15:00-15:30 ワンポイントレッスン		15:00-15:30 はじめてスイム				
20：00閉館										

11月13日
1月8日
3月5日
上記日程は
健康増進講習会
（45分）を
開講いたします。

【プログラム休講のお知らせ】

下記の日程については、イベントや大会などの開催に伴い
「おはよう体操」を除き、すべてのプログラム休講いたします。

≪10月≫ 6(日)、13(日)、25(金)、26(土)、27(日)、29(火)
≪11月≫ 3(日祝)、16(土)、23(土)
≪12月≫ 15(日)、21(土)
≪2025年1月≫ 12(日)
≪2025年2月≫ 11(火祝)
≪2025年3月≫ 20(木祝)

©2014大阪府もずやん

※障がいのない方のプールプログラム・フロアプログラム参加には、施設使用料が必要です。

※フロアプログラムは、トレーニング講習会を受講された方が対象です。

トレーニング講習会（毎日開催）①10:00 ②12:00 ③13:00 ④15:00 ⑤17:00 ＜各30分＞＊⑤のみ、日曜・祝日は16：00閉館のため開催しません。

LINE
“友だち追加”で
ファインプラザ大阪の情報を
ゲット！！

ファインプラザ大阪