

令和6年4月 長居プール【プール教室】開催予定

長居プール		再開後			
曜日	対象	教室名	時間	受講料	変更点
日	大人	パーソナルレッスン	12:00～(30分)	1回1,500円	
火	大人	アクアウォーキング	10:00～(45分)	3,200円	受講料
		クロール初級・ステップ1・ステップ2	11:10～(60分)	3,200円	受講料
	キッズ	マスターズ初級	12:10～(60分)	3,200円	受講料
		A(21級～8級)	15:30～(60分)	10,400円	受講料
		B(19級～5級)	16:30～(60分)	10,400円	時間・受講料
		C(9級～SP級)	17:30～(60分)	10,400円	時間・受講料
大人	クロール初級・ステップ2	19:10～(60分)	3,200円	受講料	
水	大人	アクアビクス	10:00～(45分)	3,200円	講師
		ステップ2・ステップ3・4泳法マスター	11:10～(60分)	3,200円	受講料
		クロール中級	12:10～(60分)	3,200円	受講料
	キッズ	A(21級～8級)	15:30～(60分)	10,400円	受講料
		B(19級～5級)	16:30～(60分)	10,400円	時間・受講料
		C(9級～SP級)	17:30～(60分)	10,400円	時間・受講料
大人	ステップ3・4泳法マスター	19:10～(60分)	3,200円	受講料	
木	大人	ステップ1・4泳法マスター	10:00～(60分)	3,200円	受講料
	キッズ	ベビー	11:00～(60分)	10,400円	受講料
	大人	クロール初級・ステップ2	12:10～(60分)	3,200円	受講料
		アクアビクス	13:30～(45分)	3,200円	受講料
	キッズ	A(21級～8級)	15:30～(60分)	10,400円	受講料
		B(19級～5級)	16:30～(60分)	10,400円	時間・受講料
		C(9級～SP級)	17:30～(60分)	10,400円	時間・受講料
大人	クロール初級・ステップ1	19:10～(60分)	3,200円	受講料	
金	大人	アクアウォーキング	10:00～(45分)	3,200円	受講料
		ステップ2・ステップ3	11:10～(60分)	3,200円	受講料
	キッズ	A(21級～8級)	15:30～(60分)	10,400円	受講料
		B(19級～5級)	16:30～(60分)	10,400円	時間・受講料
		C(9級～SP級)	17:30～(60分)	10,400円	時間・受講料
大人	マスターズ中級	19:10～(60分)	3,200円	受講料	
土	キッズ	C(9級～SP級)	9:30～(60分)	10,400円	時間・受講料
		B(19級～8級)※	10:30～(60分)	10,400円	時間・受講料
		B2(19級～8級)※	11:30～(60分)	10,400円	時間・受講料
	A(21級～8級)	12:30～(60分)	10,400円	時間・受講料	
大人	フィンスイム	13:40～(60分)	4,000円	時間	
火～土	キッズ	育成	キッズCと同様	19,200円	時間

○大人水泳

- ・受講料を2,800円/8回(別途施設使用料)から、「3,200円/8回(別途施設使用料)」に変更いたします。

○キッズスイミング

- ・受講料を9,600円/8回から、「10,400円/8回」に変更いたします。
- ・開催時間の變更に十分ご注意ください。開催時間には準備体操も含まれています。

※従来の土Bクラス 11:40～の在籍者は「土B2クラス 11:30～」へ移行させていただきます。

土Bクラス、土B2クラスいずれも対象となる級は同じ19級～8級です。

- ・時間、曜日の變更希望の方は、令和6年2月22日(木)までに添付用紙の提出をお願いいたします。結果は3月1日(金)13時に、長居プールホームページにて発表いたします。<https://pool.nagai-park.jp/>

企画運営：(一財)大阪スポーツみどり財団

令和6年4月 長居プール【スタジオ・会議室教室】開催予定

長居プール		再開後			
曜日	場所	教室名	時間	受講料	変更点
日	スタジオ	ストレッチヨガ	10:00～(60分)	6,880円	
		ボディメイキング	12:30～(30分)	500円(310円)	
		流行ソングダンス	13:15～(60分)	6,880円	
	会議室	キックボクシング	不定期(60分)	1回1,000円	
火	スタジオ	チベット体操	9:30～(90分)	10,320円	
		美温活リンパストレッチ	※閉講(講師都合)		
		太極拳	13:30～(90分)	10,320円	
	会議室	健康教室	※閉講(講師都合)		
		子どもを連れてフィットネス	※閉講(講師都合)		
水	スタジオ	きれいになるパワーヨガ	10:00～(75分)	8,640円	
		はじめてのハタヨガ	11:25～(75分)	8,640円	
		漫談ピクス	13:00～(60分)	6,880円	
		ボディメイキング	14:15～(30分)	500円(310円)	
		バレトン	19:15～(60分)	6,880円	時間
	会議室	健康教室	10:00～(60分)	1回500円	
		足裏ワーク	11:15～(60分)	1回500円	
		ピラティス	13:30～(60分)	1回500円	
木	スタジオ	かんたんヨガ	10:00～(60分)	6,880円	
		キッズバレエ	16:00～(45分)	9,600円	
		キッズバレエ	17:00～(45分)	9,600円	
		キッズバレエ(特別)	18:00～(90分)	14,400円	
	会議室	体幹トレーニング	10:00～(50分)	1回500円	
		姿勢改善	11:00～(50分)	1回500円	
金	スタジオ	やさしいヨガ	10:00～(60分)	6,880円	
		リフレッシュヨガ	11:10～(60分)	6,880円	
		キッズバレエ	16:00～(45分)	9,600円	
		キッズバレエ(特別)	17:00～(90分)	14,400円	
		ピラティス	19:15～(60分)	6,880円	時間・受講料
	会議室	ピラティス(初級)	12:45～(45分)	1回500円	講師変更
		ピラティス	14:00～(60分)	1回500円	講師変更
土	スタジオ	ハピバス	9:30～(60分)	11,200円	
		ハピバス	10:45～(60分)	11,200円	
		ボディメイキング	14:00～(30分)	500円(310円)	
		漫談ピクス	14:45～(60分)	6,880円	
	会議室	水泳コンディショニング	15:15～(45分)	6,000円	

○スタジオ教室

- ・火曜12:10美温活リンパストレッチは、講師都合により、「閉講」いたします。
- ・水曜19:10バレトンは「水曜19:15」に変更いたします。
- ・金曜19:15ピラティスは45分2,800円(別途施設使用料)から、60分6,880円に変更いたします。。

○会議室教室

- ・火曜9:45健康教室は、講師都合により、「閉講」いたします。
- ・火曜11:00子どもを連れてフィットネスは、講師都合により、「閉講」いたします。
- ・会議室教室は、都度申込みのため、3月下旬より4月分の予約を受付します。

詳細が決まり次第、長居プールホームページに掲載させていただきます。 <https://pool.nagai-park.jp/>