令和7年度　片山市民プール自主事業及び共催事業スケジュール

	トレーニングルーム							プール					
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	水	木	金	土
9時		ヨーガ①			太極拳①		タップダンス①	年中～小6					年中～小6
		9:15～10:45			9:15～10:30		9:30～10:30	9:10～9:55					9:10～9:55
入場		9:00			9:00		9:15	9:00					9:00
10時	ピラティス①			レディーストレーニング（共）	太極拳②	レディーストレーニング（共）	タップダンス②	年中～小6	女性	女性	親子	女性	年中～小6
	10:00～11:00			10:00～11:30	10:45～12:00	10:00～11:30	10:30～11:45	10:05～10:50	10:00～10:55	10:00～10:55	10:00～10:55	10:00～10:55	10:05～10:50
入場	9:45			9:40	10:30	9:40	10:15	9:55	9:50	9:50	9:50	9:50	9:55
11時	ピラティス②	ヨーガ②							一般・水中運動	一般・水中運動	一般・水中ウォーキング	一般・水中運動	一般
	11:15～12:15	11:00～12:30							11:00～11:55	11:00～11:55	11:00～11:55	11:00～11:55	11:00～11:55
入場	11:00	10:45							10:50	10:50	10:50	10:50	10:50
12時							背骨コンディショニング						
							12:10～13:10						
入場							12:00						
13時	ヨーガ	中高年ハツラツ		シェープアップ（共）		ヨーガ①	リトルダンス						
	13:00～14:30	13:30～15:00		13:30～15:00		13:00～14:30	13:30～14:15						
入場	12:45	13:15		13:15		12:45	13:20						
14時							キッズダンス						
							14:30～15:30						
入場							14:20						
15時		背骨コンディショニング		ガンバ大阪チアリトル	ヨーガ	ヨーガ②	ジュニアダンス		年中・年長	年中・年長	年中・年長	年中・年長	
		15:30～16:30		15:50～16:50	15:30～17:00	15:00～16:30	15:40～16:40		15:20～16:05	15:20～16:05	15:20～16:05	15:20～16:05	
入場		15:20		15:40	15:15	14:45	15:30		15:10	15:10	15:10	15:10	
16時									小1～小3	小1～小3	小1～小3	小1～小3	
									16:15～17:00	16:15～17:00	16:15～17:00	16:15～17:00	
入場									16:05	16:05	16:05	16:05	
17時				ガンバ大阪チアキッズ					小3～小6	小3～小6	小3～小6	小3～小6	
				17:00～18:00					17:10～17:55	17:10～17:55	17:10～17:55	17:10～17:55	
入場				16:50					17:00	17:00	17:00	17:00	
18時		ヘルストレーニング（共）			ヘルストレーニング（共）	背骨コンディショニング			夜間	AS	夜間	トライアスロン（共）	
		18:00～20:15			18:00～20:15	18:45～19:45			19:00～19:55	19:00～20:15	19:00～19:55	19:00～20:45	
入場		17:40			17:40	18:35			18:50	18:50	18:50	18:50	
19時				トライアスロン（共）									
				19:00～20:45									
入場				18:50									