

大阪市立城東屋内プール レッスンスケジュール

平成30年2月～3月

9:00	火				水				木				金				土				日				9:00	
	スタジオ	スタジオ	会議室	プール(大)	プール(子)	スタジオ	会議室	プール(大)	プール(子)	スタジオ	会議室	プール(大)	プール(子)	スタジオ	会議室	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(大)	プール(子)	スタジオ		プール(大)
	サービスプログラム ※施設利用料のみで参加いただけます。 ⇒ 1レッスン 345円(税込) ※プログラム別(345円/税込/月) プログラム回数(3,456円/税込/11枚綴り) 1dayチケット(561円/税込) もご利用いただけます。 ⇒ 30分クラス 1レッスン 237円(税込) ※プログラム別(237円/税込/月) プログラム回数(2,370円/税込/11枚綴り) もご利用いただけます。 ⇒ 45分・60分クラス 1レッスン 345円(税込) ※プログラム別(345円/税込/11枚綴り) もご利用いただけます。 ⇒ 有料レッスン その月の回数×1,080円(税込) ※(例) その月の火曜日が5日の場合→5回×1,080円=5,400円 もご利用いただけます。																									
9:30																										
10:00	ヨガ 9:30~10:30 岡村 仁美	ヨガ 9:30~10:30 中山 裕美子	ヘルシー エクササイズ 9:30~10:30 朝田 白子			ストレッチ15 9:30~9:45	わんぱく 親子体操 1歳6ヶ月~3歳 保護者 9:30~10:30 真庭 美和			ストレッチ15 9:30~9:45				フラダンス 9:45~10:45 橋 有希	姿勢改善 ストレッチ 9:45~10:45 岡田 美由紀			ヨガ 9:30~10:30 田中 万里			ジュニア スイミング A62 3歳~未就学児 小学生 中学生 9:30~10:30	ストレッチ30 9:30~10:00 スタッフ			キッズ スイミング K7 3歳~未就学児 小学1・2年生 9:30~10:30	
10:30																										
11:00	かんたん エアロ45 10:45~11:30 岡村 仁美	脂肪燃焼 エアロ45 10:45~11:30 中山 裕美子				はじめて エアロ30 10:00~10:30 スタッフ																				
11:30																										
12:00	ステップ45 11:45~12:30 岡村 仁美	全身シェイプ30 11:45~12:15 スタッフ				はじめて エアロ30 10:45~11:15 スタッフ																				
12:30																										
13:00	Group Fight 12:45~13:30 MOSSA インストラクター (スタッフ)	はじめて エアロ30 12:30~13:00 スタッフ																								
13:30																										
14:00	Group Century 13:45~14:30 MOSSA インストラクター (スタッフ)	はじめて エアロ30 13:15~13:45 スタッフ																								
14:30																										
15:00	はじめて エアロ30 14:45~15:15 スタッフ																									
15:30																										
16:00	ストレッチ15 16:00~16:15																									
16:30																										
17:00																										
17:30																										
18:00																										
18:30																										
19:00																										
19:30	ヨガ 19:00~20:00 kazue	Group Century 19:00~19:45 インストラクター (スタッフ)																								
20:00																										
20:30	ボル・ド・プラ 20:15~21:00 内藤 久美子	Group Blast 20:00~20:30 MOSSA インストラクター (スタッフ)																								
21:00																										
21:30	スタジオ	スタジオ	会議室	プール(大)	プール(子)	スタジオ	会議室	プール(大)	プール(子)	スタジオ	会議室	プール(大)	プール(子)	スタジオ	会議室	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(大)	プール(子)

グループエクササイズ注意事項
※目的や体カに合わせてご自由に参加ください。
※都合により、担当インストラクターが変更(代行)になる場合がございます。
※名前のないレッスンはスタッフが担当いたします。
※各レッスンの参加人数により、スケジュールの人数を変更や予約制を導入させていただく場合がございます。
※特別プログラムを行う際は、館内のインフォメーションボードにてお知らせいたします。
※備品の持ち込みはご遠慮ください。

スタジオ注意事項
※整理券の配布は各クラス開始の10分前からとなります。
※レッスン開始前には他の館内のご案内をさせていただきます。列の割り込みや荷物での場所取り等もご遠慮ください。
※スタジオには清掃終了後にご入庫ください。
※他の方の場所取りはご遠慮ください。
※水や飲み物などについては汗ばんだタオル・モップ等をご利用ください。
※水筒はペットボトルや水筒等のフタつきの物をご利用ください。
※携帯電話のご使用はご遠慮ください。
※原稿が揃ってからの途中入場は安全管理上、5分までとさせていただきます。開始時刻には遅れないようご参加ください。
※水分補給や体調不良以外の途中退場はご遠慮ください。

プール注意事項
※スイムキャップを必ずご着用ください。(ジャグジープールを除く)
※必ずシャワーを浴び、お化粧・髪型は全て落としてからご利用ください。
※アクアウォーク・水泳・水遊びなどは必ずご利用ください。
※プールレッスンは参加人数により使用コース数を調整いたします。
※プールレッスンで2コース以上使用の場合は、開始時刻5分前にコースロープを取りはすいたします。
※キッズ・ジュニアスイミングスクール短期教室開催時は、一部レッスンを休講とさせていただきます。その際は事前に掲示欄にいたします。