

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4月～6月

時間	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)		9:30		
9:00	⇒ 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) ※プログラム別料金(345円/税込) / (11枚綴り) 1dayチケット(561円/税込) がございます。 ⇒ 30分クラス 1レッスン237円(税込) 45分・60分クラス 1レッスン345円(税込) ※プログラム別料金(345円/税込) / (11枚綴り) がございます。 ⇒ 有料レッスン ※詳しくはフロントまでお問い合わせください。																						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 9:45~10:45 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	10:00			
10:30										Group Blast リハ 10:00~10:15											ジュニアスイミング B62 3歳~未就学児 小学生 中学生 10:30~11:30	骨盤エクササイズ 10:15~11:00 内藤 久美子	ジュニアスイミング A7 3歳~未就学児 小学生 中学生 10:30~11:30	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				Group Fight 11:00~11:45 MOSSA インストラクター(スタッフ)											脂肪燃焼エアロ45 11:00~11:45 田中 万里			11:00			
11:30				わくわくスイム 火曜 初級 11:00~12:00 朝田 白子	ベビースイミング B62 6ヶ月~2歳 保護者 11:00~12:00					Group Blast 10:15~10:45 MOSSA インストラクター(スタッフ)				かんたんボクシング 11:00~12:00 橋本 真由	骨盤ヨガ 11:00~12:00 Yumi						アキアピクス30 11:15~11:45 スタッフ	ベビースイミング B65 6ヶ月~2歳 保護者 11:00~12:00		11:30			
12:00	ステップ45 11:45~12:30 岡村 仁美	肩だけふみ15 11:45~12:00				ヨガ 11:30~12:30 中山 裕美子																スイム初級 11:30~12:15 柴山 茂雄	ベビースイミング B66 6ヶ月~2歳 保護者 11:30~12:30	ポール・ド・プラ 11:15~12:15 内藤 久美子	ジュニアスイミング B7 3歳~未就学児 小学生 中学生 11:30~12:30	12:00	
12:30										ZUMBA 12:00~13:00 影矢 真里												ゆっくりウォーキング 12:00~12:30 スタッフ	ZUMBA 12:00~12:45 西田 清美		12:30		
13:00	全身シェイプ30 12:45~13:15 スタッフ																					平泳ぎ・バタフライ 初級 12:30~13:15 スタッフ	マスターズ 12:15~13:15 柴山 茂雄	ムエタイエリート 12:30~13:15 飯丸 和実	マンツーマンスイミング レッスン 12:30~13:30 ※担当者は別途掲示参照	ジュニアスイミング C7 小学生 中学生 12:30~13:30	13:00
13:30										Group Groove 13:00~13:45 MOSSA インストラクター(スタッフ)																13:30	
14:00	Group Century 13:30~14:15 MOSSA インストラクター(スタッフ)																									14:00	
14:30																										14:30	
15:00																										15:00	
15:30																										15:30	
16:00																										16:00	
16:30																										16:30	
17:00																										17:00	
17:30																										17:30	
18:00																										18:00	
18:30																										18:30	
19:00																										19:00	
19:30																										19:30	
20:00																										20:00	
20:30																										20:30	
21:00																										21:00	
21:30																										21:30	

グループエクササイズ注意事項
※目的別に合わせたご参加ください。
※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。
※各クラスの参加状況により、スケジュールの一部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。
※催し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。
※レッスン前の整理は他の方のご迷惑とならないようお願いします。列の取り決め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入室ください。また、他の方の場所取りはご遠慮ください。
※床や機材などについては汗は拭き付けタオル・モップ等をご利用ください。
※水分補給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。
※清掃時のご参加はご遠慮ください。
※扉が閉まっている際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
※スイムキップを必ずご着用ください。(ジャジープールを除く)
※必須シャワーを必ずお入りください。髪は全て濡してからご利用ください。アクセサリー・時計・メガネなどははさずご利用ください。
※プールレッスンは参加人数により使用コースを変更いたします。
※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しいたします。
※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案内いたします。