

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10月～12月

	月	火	水	木	金	土	日	
	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室
9:00								
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	ボール リラックス30 9:30～10:00 スタッフ	ストレッチ15 9:30～9:45			ストレッチ30 9:30～10:00 スタッフ
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	お腹シェイプ15 10:15～10:30	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		Group Fight 11:45～12:30 MOSSA インストラクター (スタッフ)		はじめて ステップ30 10:45～11:15 スタッフ			
12:30								
13:00	全身シェイプ30 12:45～13:15 スタッフ		Group Centery 12:45～13:45 MOSSA インストラクター (スタッフ)	はじめて エアロ45 12:45～13:30 中山 裕美子	アンチエイジング 体操 12:45～13:30 朝海 伯子			
13:30								
14:00	Group Centery 13:30～14:15 MOSSA インストラクター (スタッフ)		はじめて エアロ30 14:00～14:30 スタッフ	Group Fight 13:45～14:15 MOSSA インストラクター (スタッフ)	ヘルシー エクササイズ 13:45～14:45 朝海 伯子			
14:30								
15:00	はじめて ステップ30 14:30～15:00 スタッフ		背骨 コンディショニング (体操) 14:30～15:30 福嶋 真友	かんたん エアロ45 14:15～15:00 西田 清美	体幹強化 エクササイズ 14:30～15:15 松本 章代			
15:30	はじめて エアロ30 15:15～15:45 スタッフ		ピラティス 15:15～16:15 古澤 真里		はじめて ステップ30 15:15～15:45 スタッフ			
16:00	ストレッチ15 16:00～16:15			背骨 コンディショニング (筋コン) 15:45～16:30 福嶋 真友	キッズ ジュニア バレエ 初級 4歳～小学生 15:00～16:00 成山 倫子			
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30	はじめて ステップ30 19:15～19:45 スタッフ		ジュニア フィット &ダンス 3歳～年長 16:30～17:30 山口 敦子	ジュニア フィット &ダンス 小学生 17:45～18:45 山口 敦子	キッズ ジュニア バレエ 中級① 4歳～小学生 16:10～17:10 成山 倫子			
20:00								
20:30	Group Fight 20:00～21:00 MOSSA インストラクター (スタッフ)		ジュニア 空手 6歳～15歳 19:00～20:00 海田 志龍	ジュニア フィット &ダンス 小学生 17:45～18:45 山口 敦子	キッズ ジュニア バレエ 中級② 4歳～小学生 17:15～18:15 成山 倫子			
21:00								
21:30	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室

グループエクササイズ注意事項
 ※目的や体力に合わせてご自由にご参加ください。
 ※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。
 ※各館のエクササイズはスタッフの指導を仰ぎます。
 ※各レッスンの参加状況により、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。
 ※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。
 ※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。
 ※服装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場ください。また、他の内所取りはご遠慮ください。
 ※床や畳の上には靴を履かず、タオル・モップ等を置かないでください。
 ※水分補給はペットボトルや水筒等のフタ付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。
 ※水分補給や体調不良以外の途中退場はご遠慮ください。