

大阪市立城東屋内プール

2020年9月1日~新型コロナウイルス感染症拡大防止特別レッスンスケジュール

時間	月					火					水					木					金					土					日										
	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	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)								
9:00																																									
9:30																																									
10:00	ヨガ 9:30~10:15 岡村 仁美 定員10名	ヨガ 9:30~10:15 中山 裕美子 定員10名	ヘルシー エクササイズ 9:30~10:00 朝海 伯子 定員10名			ストレッチ15 9:30~9:45 定員10名					ストレッチ15 9:30~9:45 定員10名										フラダンス 9:45~10:30 橋 有希 定員15名	姿勢改善 ストレッチ 9:45~10:30 岡田 美由紀 定員10名						ZUMBA 10:00~10:30 新田 万里 定員15名	キッズ 体育スクール 4歳~年長 9:30~10:30 スタッフ	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15 9:30~9:45 定員10名						キッズ スイミング K7 3歳~未就学児 小学1・2・3年生 9:30~10:30				
10:30																																									
11:00	かんたんエアロ30 10:45~11:15 岡村 仁美 定員15名	かんたんエアロ30 10:45~11:15 中山 裕美子 定員15名																								かんたんボクシング 11:00~11:30 青木 真弓 定員15名	骨盤ヨガ 11:00~11:45 Yumi 定員10名	ジュニア 体育スクール 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 定員10名						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						
11:30																																									
12:00	かんたんステップ 11:45~12:15 岡村 仁美 定員10名	はじめてステップ 11:45~12:15 スタッフ 定員10名									ヨガ 11:30~12:15 中山 裕美子 定員10名																														
12:30																																									
13:00	Group Centergy45 12:45~13:30 MOSSA インストラクター 定員10名	はじめてエアロ 12:45~13:15 スタッフ 定員15名									かんたんエアロ30 12:45~13:15 中山 裕美子 定員15名															かんたんエアロ30 12:15~12:45 栗山 茂雄 定員15名															
13:30																																									
14:00	Group Groove30 14:00~14:30 MOSSA インストラクター 定員15名	ポールリラックス 13:45~14:15 スタッフ 定員10名									お遊シェイプ15 13:45~14:00 定員10名																														
14:30																																									
15:00	ポールリラックス 15:00~15:30 スタッフ 定員10名	下半身シェイプ15 14:45~15:00 スタッフ 定員10名																																							
15:30																																									
16:00	ピラティス 15:30~16:15 古澤 真里 定員10名																																								
16:30																																									
17:00																																									
17:30																																									
18:00																																									
18:30																																									
19:00																																									
19:30																																									
20:00																																									
20:30																																									
21:00																																									
21:30																																									

 → 有料レッスン (時間短縮しております)
 → 有料レッスン (30分/242円・45~60分/352円)
 → 無料レッスン
 → フロアスクール
 → スイミングスクール

●ご案内●
【定員】
 マット、ステップ台不使用→15名・マット、ステップ台使用、プールレッスン→10名
【抽選券】
 レッスン開始45分前よりフロントにて配布いたします。
 レッスン開始20分前よりスタジオ前にて当選発表いたします。
【お願い】
 レッスン中もマスクをご着用ください
 換気の為、レッスン中も扉を開放します