大阪市立城東屋内プール

2021年1月15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

🟨 → 有料レッスン（時間短縮しております）
⬜ → 無料レッスン
🟦 → 子どもスクール

月

スタジオ
- ヨーガ 9:30～10:15 岡村　仁美 定員12名
- かんたんエアロ45 10:35～11:20 岡村　仁美 定員15名
- かんたんステップ30 11:40～12:10 岡村　仁美 定員10名
- ZUMBA 12:30～13:15 MOE 定員15名
- 全身シェイプ 13:35～14:05 スタッフ 定員12名
- Group Fight30 14:25～14:55 MOSSAインストラクター 定員15名
- ポールリラックス30 15:15～15:45 スタッフ 定員12名
- Group Centergy45 19:00～19:45 MOSSAインストラクター 定員12名

火

スタジオ
- ヨーガ 9:30～10:15 中山　裕美子 定員12名
- かんたんエアロ45 10:35～11:20 中山　裕美子 定員15名
- はじめてステップ30 11:40～12:10 スタッフ 定員10名
- はじめてエアロ30 12:30～13:00 スタッフ 定員15名
- Group Centergy45 13:20～14:05 MOSSAインストラクター 定員12名
- Group Blast30 14:25～14:55 MOSSAインストラクター 定員10名
- ピラティス 15:15～16:00 古澤　真里 定員12名
- HIIT15 18:45～19:00 定員15名
- Group Fight30 19:20～19:50 MOSSAインストラクター 定員15名

会議室
- ヘルシーエクササイズ 9:30～10:15 朝海　伯子 定員12名
- HIIT15 10:35～10:50 定員15名
- 上半身シェイプ15 11:05～11:20 定員12名
- アロマストレッチ 11:40～12:10 スタッフ 定員12名
- キッズフィット&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 17:40～18:40 山口　敦子
- ジュニア空手 6歳～15歳 18:50～19:50 海田　志龍

プール（大）
- わくわくスイム 火曜　初級 11:00～12:00 朝海　伯子 定員10名（1ヶ月完結スクール 詳しくはフロントまで♪）
- アクアウォーキング 12:15～13:00 朝海　伯子 定員20名
- 平泳ぎ・バタフライ 中級 13:15～14:15 スタッフ 定員20名
- アクアシェイプ 14:30～15:00 スタッフ 定員20名

プール（子）
- キッズスイミング K2 3歳～未就学児 小学1・2・3年生 15:30～16:30
- ジュニアスイミング A2 3歳～未就学児 小学生 中学生 16:30～17:30
- ジュニアスイミング B2 3歳～未就学児 小学生 中学生 17:30～18:30
- ジュニアスイミング C2 小学生 中学生 18:30～19:30

水

スタジオ
- ストレッチ15 9:30～9:45 定員12名
- Group Centergy45 10:15～11:00 MOSSAインストラクター 定員12名
- ヨーガ 11:30～12:15 中山　裕美子 定員12名
- かんたんエアロ45 12:45～13:30 中山　裕美子 定員15名
- HIIT15 13:50～14:05 定員15名
- 背骨コンディショニング 14:30～15:15 福嶋　真友 定員12名
- 背骨コンディショニング 15:35～16:20 福嶋　真友 定員12名
- Group Groove45 19:00～19:45 MOSSAインストラクター 定員15名

※一つ前のクラスと同じ内容です。多くの方に参加して頂くため、1本目に入られた方は2本目の抽選の申込みはせず、抽選終了後に空き枠があればご参加して頂くようご協力をお願いいたします。

会議室
- 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
- 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
- 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

プール（大）
- 平泳ぎ・バタフライ 初級 11:30～12:15 スタッフ 定員20名
- スイム中級 12:15～13:15 スタッフ 定員20名
- わくわくスイム 水曜　初中級 13:30～14:30 朝海　伯子 定員10名（1ヶ月完結スクール 詳しくはフロントまで♪）
- ワンポイントスイム 14:30～15:30 朝海　伯子 定員20名

プール（子）
- ジュニアスイミング A3-1 3歳～未就学児 小学生 中学生 16:00～17:00
- ジュニアスイミング A3-2 3歳～未就学児 小学生 中学生 17:00～18:00
- ジュニアスイミング B3 3歳～未就学児 小学生 中学生 18:00～19:00

木

スタジオ
- ストレッチ15 9:30～9:45 定員12名
- はじめてステップ30 10:05～10:35 スタッフ 定員10名
- Group Groove45 10:55～11:40 MOSSAインストラクター 定員15名
- ZUMBA 12:10～12:55 影矢　真里 定員15名
- ヨーガ 13:15～14:00 松本　章代 定員12名
- かんたんエアロ45 14:20～15:05 西田　清美 定員15名
- セルフコンディショニング 15:25～16:10 西田　清美 定員12名
- HIIT15 18:45～19:00 定員15名
- Group Blast30 19:20～19:50 MOSSAインストラクター 定員10名

会議室
- ヨーガ 10:00～10:45 内藤　久美子 定員12名
- ポル・ド・ブラ 11:05～11:50 内藤　久美子 定員15名
- ポールリラックス30 12:20～12:50 スタッフ 定員12名
- 全身シェイプ 13:10～13:40 スタッフ 定員12名
- キッズ・ジュニアチアダンス① 4歳～小学生1年生 15:45～16:45 白石　愛
- ジュニアチアダンス① 小学生２年生～小学３年生 17:00～18:00 白石　愛
- ジュニアチアダンス② 小学生4年生～中学生 18:15～19:15 白石　愛

プール（大）
- クロール・背泳ぎ 初級 11:00～12:00 スタッフ 定員20名
- パーソナルレッスン 12:00～12:30 松崎　剛志（予約制レッスン 詳しくはフロントまで♪）
- パーソナルレッスン 12:30～13:00 松崎　剛志（予約制レッスン 詳しくはフロントまで♪）
- アクアビクス45 13:15～14:00 西田　清美 定員20名
- わくわくスイム 木曜　初級 14:15～15:15 松崎　剛志 定員10名（1ヶ月完結スクール 詳しくはフロントまで♪）

プール（子）
- キッズスイミング K4 3歳～未就学児 小学1・2・3年生 15:30～16:30
- ジュニアスイミング A4 3歳～未就学児 小学生 中学生 16:30～17:30
- ジュニアスイミング B4 3歳～未就学児 小学生 中学生 17:30～18:30
- ジュニアスイミング C4 小学生 中学生 18:30～19:30

金

スタジオ
- フラダンス 9:45～10:30 楠　有希 定員15名
- かんたんボクシング 11:00～11:45 青木　眞弓 定員15名
- Group Groove30 12:15～12:45 MOSSAインストラクター 定員15名
- ヨーガ 13:20～14:05 松本　章代 定員12名
- 体幹強化エクササイズ 14:25～15:10 松本　章代 定員12名
- Group Fight30 19:15～19:45 MOSSAインストラクター 定員15名

会議室
- 姿勢改善ストレッチ 9:45～10:30 岡田　美由紀 定員12名
- 骨盤ヨーガ 11:00～11:45 Yumi 定員12名
- ファンクショナルコンディショニング 12:15～13:00 楠　有希 定員12名
- ジュニアヒップホップ 初級① 年中～小学2年生 16:00～17:00 楠　有希
- ジュニアヒップホップ 初級② 小学3年生～小学6年生 17:15～18:15 小笠原　衣久美
- ジュニアヒップホップ 中級 小学生 18:30～19:30 森田　彩友美

プール（大）
- アクアビクス 11:15～11:45 スタッフ 定員20名
- ゆっくりウォーキング 12:00～12:30 スタッフ 定員20名
- スイム初級 12:30～13:15 スタッフ 定員20名
- クロール・背泳ぎ 中級 13:15～14:15 スタッフ 定員20名

プール（子）
- ジュニアスイミング A5-1 3歳～未就学児 小学生 中学生 16:00～17:00
- ジュニアスイミング A5-2 3歳～未就学児 小学生 中学生 17:00～18:00
- ジュニアスイミング B5 3歳～未就学児 小学生 中学生 18:00～19:00

土

スタジオ
- ZUMBA 9:45～10:30 新田　万里 定員15名
- ヨーガ 10:50～11:35 新田　万里 定員12名
- 脂肪燃焼エアロ45 11:55～12:40 築山　茂雄 定員15名
- Group Groove45 13:00～13:45 MOSSAインストラクター 定員15名
- Group Blast30 14:05～14:35 MOSSAインストラクター 定員10名
- 背骨コンディショニング 15:00～15:45 西川　雅人 定員12名
- 背骨コンディショニング 16:05～16:50 西川　雅人 定員12名

※一つ前のクラスと同じ内容です。多くの方に参加して頂くため、1本目に入られた方は2本目の抽選の申込みはせず、抽選終了後に空き枠があればご参加して頂くようご協力をお願いいたします。

会議室
- キッズ体育スクール 4歳～年長 9:30～10:30 スタッフ
- ジュニア体育スクール 小学生 10:45～11:45 スタッフ
- キッズ・ジュニアチアダンス① 4歳～小学1年生 12:15～13:15 福留　聖乃
- キッズ・ジュニアチアダンス② 4歳～小学２年生 13:30～14:30 福留　聖乃
- ジュニアチアダンス 小学2年生～小学6年生 14:45～15:45 福留　聖乃
- ジュニアヒップホップ 初級① 年中～小学2年生 16:00～17:00 森　望美
- ジュニアヒップホップ 初級② 小学3年生～小学6年生 17:15～18:15 森　望美
- ジュニアヒップホップ 中級 小学生～中学生 18:30～19:30 森　望美

プール（大）
- マスターズ 11:30～12:30 スタッフ 定員20名
- スイム初級 12:30～13:15 スタッフ 定員20名

プール（子）
- 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
- 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
- キッズスイミング K6 3歳～未就学児 小学1・2・3年生 13:30～14:30
- ジュニアスイミング A61 3歳～未就学児 小学生 中学生 14:30～15:30
- ジュニアスイミング B61 3歳～未就学児 小学生 中学生 15:30～16:30
- ジュニアスイミング C6 小学生 中学生 16:30～17:30

日

スタジオ
- ストレッチ15 9:30～9:45 定員12名
- 骨盤エクササイズ 10:15～11:00 内藤　久美子 定員12名
- ポル・ド・ブラ 11:30～12:15 内藤　久美子 定員15名
- ZUMBA 12:45～13:30 新田　万里 定員15名
- ヨーガ 14:00～14:45 新田　万里 定員12名
- Group Centergy45 15:15～16:00 MOSSAインストラクター 定員12名
- HIIT15 16:20～16:35 定員15名
- Group Fight30 16:55～17:25 MOSSAインストラクター 定員15名

プール（大）
- スイム初級 12:30～13:30 スタッフ 定員20名
- アクアビクス 13:45～14:15 スタッフ 定員20名

プール（子）
- 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
- 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
- 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

緊急事態宣言に伴い、1月15日（金）～2月7日（日）までの間、
営業時間及び最終退館時間を20：00とさせていただきます。

●ご案内●

【定員】
マット、ステップ台不使用→15名・マット使用→12名
ステップ台使用→10名・プールレッスン→20名

【スタジオ抽選券について】
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15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。