

大阪市立城東屋内プール

2020年10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

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	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)	9:00	
	- 有料レッスン (※特約料あり) - 無料レッスン - 子どもスクール																													
9:30	ヨガ 9:30~10:15 関村 仁美 定員12名	ヨガ 9:30~10:15 中山 裕美子 定員12名	ヘルシー エクササイズ 9:30~10:15 朝海 白子 定員12名			ストレッチ15 9:30~9:45 定員12名				ストレッチ15 9:30~9:45 定員12名																				
10:00										はじめてステップ 10:05~10:35 スタッフ 定員10名	ヨガ 10:05~10:45 内藤 久美子 定員12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 関田 美由紀 定員12名			ZUMBA 10:00~10:45 新田 万里 定員15名	キッズ 体育スクール 4歳~10歳 9:30~10:30 スタッフ					ジュニア スイミング A2 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12名		キッズ スイミング K7 3歳~未就学児 小学生 中学生 9:30~10:30	
10:30																														
11:00	かんたんエアロ45 10:45~11:30 関村 仁美 定員15名	かんたんエアロ45 10:45~11:30 中山 裕美子 定員15名	HIT15 10:45~11:00 定員15名			Group Groove45 10:15~11:00 MOSSA インストラクター 定員15名																								
11:30																														
12:00	かんたんステップ 12:00~12:30 関村 仁美 定員10名	はじめてステップ 12:00~12:30 スタッフ 定員10名	アロマストレッチ 11:55~12:25 スタッフ 定員12名			ヨガ 11:30~12:15 中山 裕美子 定員12名																								
12:30																														
13:00	ZUMBA 13:00~13:45 MOE 定員15名	はじめてエアロ 12:50~13:20 スタッフ 定員15名	アクア ウォーキング 12:15~13:00 朝海 白子 定員20名			かんたんエアロ45 12:45~13:30 中山 裕美子 定員15名																								
13:30																														
14:00																														
14:30	Group Fight30 14:15~14:45 MOSSA インストラクター 定員15名	Group Century45 13:40~14:25 MOSSA インストラクター 定員12名				HIT15 13:50~14:05 定員15名																								
15:00																														
15:30	ホールリラックス 30 15:15~15:45 スタッフ 定員12名	ピラティス 15:15~16:00 古澤 真里 定員12名				キッズ・ジュニア ハイレ 初級 4歳~小学生 15:00~16:00 成山 倫子 定員20名																								
16:00																														
16:30																														
17:00																														
17:30																														
18:00																														
18:30																														
19:00																														
19:30	HIT15 19:40~19:55 定員15名	HIT15 19:40~19:55 定員15名	ジュニア空手 6歳~15歳 19:00~20:00 海田 志能			Group Century45 19:25~20:10 MOSSA インストラクター 定員12名																								
20:00																														
20:30	Group Fight30 20:15~20:45 MOSSA インストラクター 定員15名	Group Groove45 20:15~21:00 MOSSA インストラクター 定員15名				Group Fight30 20:30~21:00 MOSSA インストラクター 定員15名																								
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	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)	21:30		

●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。