大阪市立城東屋内プール

２０２１年 1月5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
9:00	
9:30	ヨーガ 9:30〜10:15 岡村　仁美 定員12名
10:00	
10:30	かんたんエアロ45 10:35〜11:20 岡村　仁美 定員15名
11:00	
11:30	かんたんステップ30 11:40〜12:10 岡村　仁美 定員10名
12:00	
12:30	ZUMBA 12:30〜13:15 MOE 定員15名
13:00	
13:30	全身シェイプ 13:35〜14:05 スタッフ 定員12名
14:00	Group Fight30 14:25〜14:55 MOSSA インストラクター 定員15名
14:30	
15:00	ポールリラックス30 15:15〜15:45 スタッフ 定員12名
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	Group Centergy45 19:25〜20:10 MOSSA インストラクター 定員12名
19:30	
20:00	
20:30	Group Fight30 20:30〜21:00 MOSSA インストラクター 定員15名
21:00	
21:30	

	火			
	スタジオ	会議室	プール (大)	プール (子)
9:00				
9:30	ヨーガ 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　伯子 定員12名		
10:00				
10:30	かんたんエアロ45 10:35〜11:20 中山　裕美子 定員15名	HIIT15 10:35〜10:50 定員15名		
11:00		上半身シェイプ15 11:05〜11:20 定員12名	わくわくスイム 火曜　初級 11:00〜12:00 朝海　伯子 定員10名	
11:30	はじめてステップ30 11:40〜12:10 スタッフ 定員10名	アロマストレッチ 11:40〜12:10 スタッフ 定員12名		
12:00			アクアウォーキング 12:15〜13:00 朝海　伯子 定員20名	
12:30	はじめてエアロ30 12:30〜13:00 スタッフ 定員15名			
13:00	Group Centergy45 13:20〜14:05 MOSSA インストラクター 定員12名		平泳ぎ・バタフライ 中級 13:15〜14:15 スタッフ 定員20名	
13:30				
14:00	Group Blast30 14:25〜14:55 MOSSA インストラクター 定員10名			
14:30			アクアシェイプ 14:30〜15:00 スタッフ 定員20名	
15:00	ピラティス 15:15〜16:00 古澤　真里 定員12名			
15:30				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
16:00				
16:30		キッズフィット&ダンス 3歳〜年長 16:30〜17:30 山口　敦子		ジュニアスイミング A2 3歳〜未就学児 小学生 中学生 16:30〜17:30
17:00				
17:30		ジュニアフィット&ダンス 小学生 17:45〜18:45 山口　敦子		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
18:00				
18:30				ジュニアスイミング C2 小学生 中学生 18:30〜19:30
19:00		ジュニア空手 6歳〜15歳 19:00〜20:00 海田　志龍		
19:30	HIIT15 19:40〜19:55 定員15名			
20:00	Group Groove45 20:15〜21:00 MOSSA インストラクター 定員15名			
20:30				
21:00				
21:30				

1ヶ月完結スクール詳しくはフロントまで♪

※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。

	水			
	スタジオ	会議室	プール (大)	プール (子)
9:00				
9:30	ストレッチ15 9:30〜9:45 定員12名			
10:00	Group Centergy45 10:15〜11:00 MOSSA インストラクター 定員12名			
10:30				
11:00				
11:30	ヨーガ 11:30〜12:15 中山　裕美子 定員12名		平泳ぎ・バタフライ 初級 11:30〜12:30 スタッフ 定員20名	
12:00				
12:30	かんたんエアロ45 12:45〜13:30 中山　裕美子 定員15名		スイム中級 12:30〜13:15 スタッフ 定員20名	
13:00				
13:30	HIIT15 13:50〜14:05 定員15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	
14:00				
14:30	定員12名 背骨コンディショニング 14:30〜15:15 福嶋　真友		ワンポイントスイム 14:30〜15:30 朝海　伯子 定員20名	
15:00		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		
15:30	背骨コンディショニング 15:35〜16:20 福嶋　真友 定員12名			
16:00		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		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
16:30				
17:00		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		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
17:30				
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
18:30				
19:00			スイム初級 19:00〜20:00 スタッフ 定員20名	
19:30	HIIT15 19:40〜19:55 定員15名			
20:00	Group Centergy45 20:15〜21:00 MOSSA インストラクター 定員12名			
20:30				
21:00				
21:30				

1ヶ月完結スクール詳しくはフロントまで♪

	木			
	スタジオ	会議室	プール (大)	プール (子)
9:00				
9:30	ストレッチ15 9:30〜9:45 定員12名			
10:00	はじめてステップ30 10:05〜10:35 スタッフ 定員10名	ヨーガ 10:00〜10:45 内藤　久美子 定員12名		
10:30	Group Groove45 10:55〜11:40 MOSSA インストラクター 定員15名			
11:00		ポル・ド・ブラ 11:05〜11:50 内藤　久美子 定員15名	クロール・背泳ぎ 初級 11:00〜12:00 スタッフ 定員20名	
11:30				
12:00	ZUMBA 12:10〜12:55 影矢　真里 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	パーソナルレッスン 12:00〜12:30 松崎　剛志	
12:30			パーソナルレッスン 12:30〜13:00 松崎　剛志	
13:00	ヨーガ 13:15〜14:00 松本　章代 定員12名	全身シェイプ 13:10〜13:40 スタッフ 定員12名	アクアピクス45 13:15〜14:00 西田　清美 定員20名	
13:30				
14:00	かんたんエアロ45 14:20〜15:05 西田　清美 定員15名		わくわくスイム 木曜　初級 14:15〜15:15 松崎　剛志 定員10名	
14:30				
15:00	セルフコンディショニング 15:25〜16:10 西田　清美 定員12名			
15:30		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		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
16:00				
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
17:00		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		
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
18:00		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		
18:30				ジュニアスイミング C4 小学生 中学生 18:30〜19:30
19:00				
19:30	Group Blast30 19:40〜20:10 MOSSA インストラクター 定員10名			
20:00				
20:30	Group Fight30 20:30〜21:00 MOSSA インストラクター 定員15名			
21:00				
21:30				

予約制レッスン詳しくはフロントまで♪

予約制レッスン詳しくはフロントまで♪

1ヶ月完結スクール詳しくはフロントまで♪

	金			
	スタジオ	会議室	プール (大)	プール (子)
9:00				
9:30	フラダンス 9:45〜10:30 楠　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12名		
10:00				
10:30				
11:00	かんたんボクシング 11:00〜11:45 青木　眞弓 定員15名	骨盤ヨーガ 11:00〜11:45 Yumi 定員12名	アクアピクス 11:15〜11:45 スタッフ 定員20名	
11:30				
12:00	Group Groove30 12:15〜12:45 MOSSA インストラクター 定員15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	ゆっくりウォーキング 12:00〜12:30 スタッフ 定員20名	
12:30			スイム初級 12:30〜13:30 スタッフ 定員20名	
13:00	ヨーガ 13:20〜14:05 松本　章代 定員12名			
13:30			クロール・背泳ぎ 中級 13:30〜14:15 スタッフ 定員20名	
14:00	体幹強化エクササイズ 14:25〜15:10 松本　章代 定員12名			
14:30				
15:00				
15:30				
16:00		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		ジュニアスイミング A5-1 3歳〜未就学児 小学生 中学生 16:00〜17:00
16:30				
17:00		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		ジュニアスイミング A5-2 3歳〜未就学児 小学生 中学生 17:00〜18:00
17:30				
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
18:30		ジュニアヒップホップ 中級 小学生 18:30〜19:30 森田　彩友美		
19:00	Group Fight30 19:25〜19:55 MOSSA インストラクター 定員15名		スイム中級 19:00〜20:00 スタッフ 定員20名	
19:30				
20:00	Group Groove45 20:15〜21:00 MOSSA インストラクター 定員15名	ジュニアヒップホップ 中学生 20:00〜21:00 森田　彩友美		
20:30				
21:00				
21:30				

※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。

	土			
	スタジオ	会議室	プール (大)	プール (子)
9:00				
9:30	ZUMBA 9:45〜10:30 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
10:00				
10:30	ヨーガ 10:50〜11:35 新田　万里 定員12名	ジュニア体育スクール 小学生 10:45〜11:45 スタッフ		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
11:00				
11:30	脂肪燃焼エアロ45 11:55〜12:40 築山　茂雄 定員15名		マスターズ 11:30〜12:30 スタッフ 定員20名	
12:00		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		
12:30			スイム初級 12:30〜13:15 スタッフ 定員20名	
13:00	Group Groove45 13:00〜13:45 MOSSA インストラクター 定員15名			
13:30		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		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
14:00	Group Blast30 14:05〜14:35 MOSSA インストラクター 定員10名			
14:30		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		ジュニアスイミング A61 3歳〜未就学児 小学生 中学生 14:30〜15:30
15:00	背骨コンディショニング 15:00〜15:45 西川　雅人 定員12名			
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
16:00	背骨コンディショニング 16:05〜16:50 西川　雅人 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 森　望美		
16:30				ジュニアスイミング C6 小学生 中学生 16:30〜17:30
17:00		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		
17:30				
18:00				
18:30		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		
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				

	日		
	スタジオ	プール (大)	プール (子)
9:00			
9:30	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1・2・3年生 9:30〜10:30
10:00	骨盤エクササイズ 10:15〜11:00 内藤　久美子 定員12名		
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
11:00			
11:30	ポル・ド・ブラ 11:30〜12:15 内藤　久美子 定員15名		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 12:45〜13:30 新田　万里 定員15名	スイム初級 12:30〜13:30 スタッフ 定員20名	
13:00			
13:30		アクアピクス 13:45〜14:15 スタッフ 定員20名	
14:00	ヨーガ 14:00〜14:45 新田　万里 定員12名		
14:30			
15:00	Group Centergy45 15:15〜16:00 MOSSAインストラクター 定員12名		
15:30			
16:00	HIIT15 16:20〜16:35 定員15名		
16:30	Group Fight30 16:55〜17:25 MOSSA インストラクター 定員15名		
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
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。