

大阪市立城東屋内プール レッスンスケジュール

<2019年7月31日修正最新版>

2019年8月～9月

9:00	月					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	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)				
	<p>⇒ サービスプログラム ※詳細資料がのり付いております。</p> <p>⇒ レッスン(345円税込) ※プログラム別(13:45開始) / 月 プログラム別(13:45開始) / 月 1日チケット(501円税込) ※お問い合わせください。</p> <p>⇒ 30分クラス レッスン 237円(税込) 45分・60分クラス レッスン 345円(税込) ※プログラム別(3:45開始) / 11校時 ※お問い合わせください。</p> <p>⇒ 有料レッスン ※詳しくはフロントまでお問い合わせください。</p>																																			
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	ヘルシー エクササイズ 9:30~10:30 朝海 怡子			ストレッチ15 9:30~9:45					ストレッチ15 9:30~9:45					ストレッチ15 9:30~9:45					ストレッチ15 9:30~9:45					ストレッチ15 9:30~9:45					ストレッチ15 9:30~9:45					
10:30																																				
11:00	かんたん エアロ45 10:45~11:30 岡村 仁美	運動準備 エアロ45 10:45~11:30 中山 裕美子																																		
11:30																																				
12:00	ステップ45 11:45~12:30 岡村 仁美	はじめて ステップ30 11:45~12:15 スタッフ																																		
12:30																																				
13:00	全身体操 エアロ30 12:45~13:15 スタッフ	はじめて エアロ30 12:30~13:00 スタッフ																																		
13:30																																				
14:00	Group Groove 13:30~14:15 MOSSA インストラクター (スタッフ)	Group Blast 13:15~14:00 MOSSA インストラクター (スタッフ)																																		
14:30	はじめて ステップ30 14:30~15:00 スタッフ	Group Centery 14:15~15:00 MOSSA インストラクター (スタッフ)																																		
15:00																																				
15:30	はじめて エアロ30 15:15~15:45 スタッフ	ピラティス 15:15~15:45 西澤 真里																																		
16:00	アロマ ストレッチ 16:00~16:30 スタッフ																																			
16:30																																				
17:00																																				
17:30																																				
18:00																																				
18:30																																				
19:00																																				
19:30	Group Fight 19:15~20:15 MOSSA インストラクター (スタッフ)	Group Groove 19:15~20:00 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 畑田 志穂																																	
20:00																																				
20:30	アロマ ストレッチ 20:30~21:00 スタッフ	UBOUND 20:15~21:00 オフィシャルトレー ナ(スタッフ)																																		
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	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)				

<8月より下記レッスンの時間が変更となります>

- クロール・背泳ぎ(中級)
11:00~12:00⇒11:30~12:30
- アクアピクス45
12:25~13:10⇒12:45~13:30
- わくわくスイム(初・中級)
13:15~14:15⇒13:45~14:45
- ワンポイントスイム
14:15~15:15⇒14:45~15:45

1ヶ月完結
スクール
終了は
フロントまで♪

1ヶ月完結
スクール
終了は
フロントまで♪

グループエクササイズ注意事項
※目的や体調に合わせて自由に参加ください。
※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。
※参加のないレッスンはスタッフが担当いたします。
※各レッスンの参加状況により、スケジュールの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注意ください。
※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。
※催物の申し込みはご連絡ください。

スタジオ注意事項
※整理等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のに迷惑とならないようお願いします。別のおりひきや荷物での場所取り等もご遠慮ください。
※スタジオには清掃員が巡回してまいります。また、他の方の場所取りはご遠慮ください。
※更衣室の鍵は必ずお持ちください。また、他の方の場所取りはご遠慮ください。
※水筒はペットボトルや水筒等のフタつきの物をご利用ください。
※携帯充電器のご使用はご遠慮ください。
※水筒の補充は清掃員以外のご遠慮ください。

プール注意事項
※スイムキャップを必ずご着用ください。(ジャグジープールを除く)
※必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用ください。アクセサリー・時計・メガネなどは必ずしてご利用ください。
※プールレッスン参加人数により使用コース数を調整いたします。
※プールレッスンで2コース以上使用の場合は、開始時刻前分にコースロープを取りはずします。
※キッズ・ジュニアスイミングスクール短期教室開催時は、一部レッスンを休講させていただきます。その際は事前に掲示案内いたします。