

大阪市立城東屋内プール レッスンスケジュール

2019年5月～6月

時間	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室
9:00														
9:30					ストレッチ15 9:30~9:45		ストレッチ15 9:30~9:45							
10:00	ヨガ 9:30~10:30 岡村 仁美	ヨガ 9:30~10:30 中山 裕美子			はじめて エアロ30 10:00~10:30 スタッフ		Group Groove 10:00~10:45 MOSSA インストラクター (スタッフ)	ヨガ 10:00~10:45 内藤 久美子	フラダンス 9:45~10:45 楠 有希	姿勢改善 ストレッチ 9:45~10:45 岡田 美由紀	ZUMBA 9:45~10:30 新田 万里	キッズ 体育スクール 4歳~年長 9:30~10:30 スタッフ	ホール リラックス30 9:30~10:00 スタッフ	
10:30													骨盤 エクササイズ 10:15~11:00 内藤 久美子	
11:00	かんたん エアロ45 10:45~11:30 岡村 仁美	脂肪燃焼 エアロ45 10:45~11:30 中山 裕美子			はじめて ステップ30 10:45~11:15 スタッフ		UBOUND リハ 11:00~11:15	ボル・ド・ブラ 11:00~11:45 内藤 久美子	かんたん ボクシング 11:00~12:00 青木 真弓		ヨガ 10:45~11:45 新田 万里	ジュニア 体育スクール① 小学生 10:45~11:45 スタッフ		
11:30							UBOUND 11:15~11:45 オフィシャル トレーナー (スタッフ)						ボル・ド・ブラ 11:15~12:15 内藤 久美子	
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			ヨガ 11:30~12:30 中山 裕美子									
12:30							ZUMBA 12:00~13:00 影矢 真里		Group Blast リハ 12:15~12:30	ファンクショナル コンディショニング 12:15~13:00 楠 有希	脂肪燃焼 エアロ45 12:00~12:45 築山 茂雄	ジュニア 体育スクール② 小学生 12:00~13:00 スタッフ		
13:00	全身シェイプ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			ひきしめ エアロ45 12:45~13:30 中山 裕美子								ZUMBA 12:30~13:15 新田 万里	
13:30		Group Blast 13:15~14:00 MOSSA インストラクター (スタッフ)						ヨガ 13:15~14:00 松本 章代						
14:00	Group Groove 13:30~14:15 MOSSA インストラクター (スタッフ)				Group Fight 13:45~14:15 MOSSA インストラクター (スタッフ)					肩こり腰痛 予防改善体操30 13:45~14:15 スタッフ		キッズ チアダンス 4歳~年長 13:30~14:30 福留 聖乃	ヨガ 13:30~14:15 新田 万里	
14:30		Group Centergy 14:15~15:00 MOSSA インストラクター (スタッフ)					かんたん エアロ45 14:15~15:00 西田 清美							
15:00	はじめて ステップ30 14:30~15:00 スタッフ				背骨 コンディショニング (体操) 14:30~15:30 福嶋 真友				体幹強化 エクササイズ 14:30~15:15 松本 章代	全身シェイプ30 14:30~15:00 スタッフ			Group Blast 14:30~15:30 MOSSA インストラクター (スタッフ)	
15:30	はじめて エアロ30 15:15~15:45 スタッフ	ピラティス 15:15~16:15 古澤 真里				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		セルフリンパケア 15:15~16:00 西田 清美			背骨 コンディショニング (体操) 15:00~16:00 西川 雅人	ジュニア チアダンス 小学生 14:45~15:45 福留 聖乃		
16:00	アロマ ストレッチ 16:00~16:30 スタッフ				背骨 コンディショニング (筋コン) 15:45~16:30 福嶋 真友				キッズ チアダンス 4歳~年長 15:45~16:45 西谷 久美子				お腹シェイプ15 15:45~16:00	
16:30						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 ヒップホップ 初級① 年中~小学2年生 16:00~17:00 小笠原 衣久美	背骨 コンディショニング (筋コン) 16:15~17:00 西川 雅人	ジュニア ヒップホップ 初級② 年中~小学2年生 16:00~17:00 小笠原 衣久美		肩こり腰痛 予防改善体操15 16:15~16:30
17:00				キッズ フィット &ダンス 3歳~年長 16:30~17:30 山口 敦子										アロマ ストレッチ 16:45~17:15 スタッフ
17:30														
18:00						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 チアダンス① 小学生1年生~ 小学2年生 17:00~18:00 西谷 久美子		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		Group Groove 17:30~18:30 MOSSA インストラクター (スタッフ)	
18:30				ジュニア フィット &ダンス 小学生 17:45~18:45 山口 敦子										
19:00									ジュニア チアダンス 小学生3年生~ 小学6年生 18:15~19:15 西谷 久美子					
19:30	UBOUND リハ 19:15~19:30	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 海田 志龍		Group Centergy 19:15~20:15 MOSSA インストラクター (スタッフ)		Group Blast 19:15~20:00 MOSSA インストラクター (スタッフ)		Group Fight 19:15~20:15 MOSSA インストラクター (スタッフ)				
20:00	UBOUND 19:30~20:00 オフィシャル トレーナー (スタッフ)													
20:30	Group Centergy 20:15~21:00 MOSSA インストラクター (スタッフ)	UBOUND リハ 20:15~20:30					アロマ ストレッチ 20:30~21:00 スタッフ							
21:00		UBOUND 20:30~21:00 オフィシャル トレーナー (スタッフ)												
21:30	スタジオ	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	スタジオ	プール(大)	プール(大)

グループエクササイズ注意事項
 ※目的別のグループエクササイズに参加してください。
 ※都合により、担当インストラクターが変更になる場合がございます。
 ※お名前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、スケジュールの一部変更や予約をキャンセルさせていただく場合がございます。
 ※お申し込みは安全確保上、お申込み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。
 ※備品の持ち込みはご遠慮ください。

スタジオ注意事項
 ※各レッスンの開始は他の方のご迷惑とならないようお願いします。列の割り込みや荷物での場所取り等もご遠慮ください。
 ※スタジオには清掃終了後に入場していただく場合がございます。また、他の方の場所取りはご遠慮ください。
 ※更衣室などについてはお預けのタオル・セップ等をご利用ください。
 ※水分補給はペットボトルの水等のフタつき物をご利用ください。
 ※携帯電話のご使用はご遠慮ください。
 ※水分補給や体調不良以外の途中退場はご遠慮ください。

プール注意事項
 ※スイカキップを必ずご着用ください。(ジャジープールを除く)
 ※必ずライフジャケット、お化装、指輪は全て着けてからご利用ください。アクセサリー・時計・メガネなどははずしてご利用ください。
 ※プールレッスンは参加人数により使用コースを変更いたします。
 ※プールレッスンで2コース以上使用の場合は、開始時刻5分前にコースロープを取りはずしてください。
 ※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と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。