

# 大阪市立城東屋内プール

# 2020年8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

時間	月			火			水			木			金			土			日			
	スタジオ	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	会議室	スタジオ	会議室	会議室	スタジオ	会議室	会議室	スタジオ	会議室	会議室	スタジオ	会議室	会議室	スタジオ	会議室	会議室	
9:00																						
9:30				ヘルシーエクササイズ 9:30~10:00 朝海 伯子 定員10名			ストレッチ15 9:30~9:45 定員10名					ストレッチ15 9:30~9:45 定員10名										
10:00	ヨガ 9:30~10:15 岡村 仁美 定員10名	ヨガ 9:30~10:15 中山 裕美子 定員10名																				
10:30							はじめてステップ30 10:15~10:45 スタッフ 定員10名					GroupGroove30 10:15~10:45 MOSSAインストラクター 定員15名										
11:00	かんたんエアロ30 10:45~11:15 岡村 仁美 定員15名	かんたんエアロ30 10:45~11:15 中山 裕美子 定員15名																				
11:30																						
12:00	かんたんステップ30 11:45~12:15 岡村 仁美 定員10名	はじめてステップ30 11:45~12:15 スタッフ 定員10名					ヨガ 11:30~12:15 中山 裕美子 定員10名															
12:30												ZUMBA 12:15~12:45 影矢 真里 定員15名										
13:00	Group Centergy45 12:45~13:30 MOSSAインストラクター 定員10名	はじめてエアロ30 12:45~13:15 スタッフ 定員15名					かんたんエアロ30 12:45~13:15 中山 裕美子 定員15名															
13:30																						
14:00	Group Groove30 14:00~14:30 MOSSAインストラクター 定員15名	ボールリラックス30 13:45~14:15 スタッフ 定員10名																				
14:30																						
15:00	ボールリラックス30 15:00~15:30 スタッフ 定員10名	下半身シェイプ15 14:45~15:00 定員10名					背骨コンディショニング 14:30~15:15 福嶋 真友 定員10名					かんたんエアロ30 14:30~15:00 西田 清美 定員15名										
15:30																						
16:00		ピラティス 15:30~16:15 古澤 真里 定員10名					背骨コンディショニング 15:45~16:30 福嶋 真友 定員10名					セルフリンパケア 15:30~16:15 西田 清美 定員10名										
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00																						
19:30																						
20:00																						
20:30																						
21:00																						
21:30																						

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

※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。

**●ご案内●**  
**【定員】**  
 マット,ステップ台不使用→15名・マット,ステップ台使用→10名  
**【抽選券】**  
 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20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