大阪市立城東屋内プール

2024年 7月1日～

- 🟨 スタジオ・会議室 有料レッスン
- ⬜ スタジオ・会議室 サービスレッスン
- 🟦 プール（エクササイズ系） 有料レッスン
- 🟦 プール（泳法系） 有料レッスン
- 🟪 プール（スクール・パーソナル） 有料レッスン
- 🟩 プール（マンツーマン） 有料レッスン

月

スタジオ
- ヨーガ45 9:30～10:15 岡村 仁美
- かんたん エアロ45 10:35～11:20 岡村 仁美
- かんたん ステップ30 11:40～12:10 岡村 仁美
- ZUMBA45 12:30～13:15 掛 美紀
- ストレッチ30 13:35～14:05 スタッフ
- 全身シェイプ30 14:25～14:55 スタッフ
- ボール リラックス30 15:15～15:45 スタッフ
- BODYCOMBAT45 19:10～19:55 下村 和弘
- BODYSTEP45 20:15～21:00 白木 舞

火

スタジオ
- ヨーガ45 9:30～10:15 中山 裕美子
- かんたん エアロ45 10:35～11:20 中山 裕美子
- ストレッチ15 11:40～11:55
- はじめて ステップ30 12:15～12:45 スタッフ
- BODYBALANCE45 13:05～13:50 北尾 茂樹
- BODYCOMBAT45 14:10～14:55 北尾 茂樹
- ピラティス45 15:15～16:00 古澤 真里
- 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 フィット&ダンス 小学生 17:40～18:40 山口 敦子
- UNIVERSAL YOGA EARTH45 19:10～19:55 オフィシャル トレーナー
- BODYCOMBAT45 20:15～21:00 LesMills インストラクター

会議室
- ヘルシー エクササイズ45 9:30～10:15 芦田 紗矢香
- 下半身シェイプ15 10：35～10：50
- お腹シェイプ15 11:10～11:25
- ジュニア空手① 年中～中学生 17:40～18:40 伊藤 春希
- ジュニア空手② 小学生～ 18:50～19:50 伊藤 春希

プール (大)
- わくわくスイム 火曜 初級 11:00～12:00 朝海 伯子
- アクアピクス & コンディショニング 12:15～13:00 朝海 伯子
- ワンポイント スイム 13:15～14:15 朝海 伯子
- 平泳ぎ・バタフライ 初級 14:15～15:15 スタッフ

プール (子)
- キッズ スイミング K2 3歳～未就学児 小学生 15:45～16:45
- ジュニア スイミング A2 3歳～未就学児 小学生 中学生 16:45～17:45
- ジュニア スイミング B2 3歳～未就学児 小学生 中学生 17:45～18:45
- ジュニア スイミング CF 小学生 中学生 18:45～19:45

1ヶ月完結 スクール 詳しくは フロントまで♪

水

スタジオ
- UNIVERSAL YOGA EARTH45 9:30～10:15 オフィシャル トレーナー
- はじめて エアロ30 10:35～11:05 スタッフ
- ヨーガ45 11:30～12:15 中山 裕美子
- かんたん エアロ45 12:35～13:20 中山 裕美子
- SH'BAM45 13:40～14:25 永井 佑治
- 背骨 コンディショニング 45(体操) 14:45～15:30 AKI
- 背骨 コンディショニング 45(筋トレ) 15:50～16:35 AKI
- BODYSTEP45 19:10～19:55 LesMills インストラクター
- UBOUND45 20:15～21:00 オフィシャル トレーナー

会議室
- キッズジュニア バレエ 初級 4歳～小学生 15:45～16:45 吉田 まい
- キッズジュニア バレエ 中級① 4歳～小学生 16:55～17:55 吉田 まい
- キッズジュニア バレエ 中級② 4歳～小学生 18:00～19:00 吉田 まい

プール (大)
- スイミング マンツーマン実施枠 10:30～11:00 スタッフ
- スイミング マンツーマン実施枠 11:00～11:30 スタッフ
- アクアピクス30 11:35～12:05 スタッフ
- クロール・背泳ぎ 中級 12:15～13:15 スタッフ
- アクア ウォーキング45 13:30～14:15 朝海 伯子
- スイム初級 14:15～15:15 朝海 伯子
- スイム中級 19:00～20:00 スタッフ

マンツーマンレッスン（個人指導）クラスです！
※先着順
詳しくはフロントまで♪

プール (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
- 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
- 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

木

スタジオ
- ストレッチ15 9:30～9:45
- はじめて ステップ30 10:05～10:35 スタッフ
- BODYBALANCE45 11:00～11:45 LesMills インストラクター
- ZUMBA45 12:10～12:55 影矢 真里
- ヨーガ45 13:15～14:00 松本 章代
- ダンスエアロ45 14:20～15:05 西田 清美
- セルフ コンディショニング45 15:25～16:10 西田 清美
- UBOUND45 19:10～19:55 伊藤 琴絵
- BODYBALANCE45 20:15～21:00 伊藤 琴絵

会議室
- ヨーガ45 9:55～10:40 杉本 昇
- ボディリセット45 11:00～11:45 杉本 昇
- 下半身シェイプ15 12:10～12:25
- お腹シェイプ15 12:45～13:00
- アロマ ストレッチ30 13:20～13:50 スタッフ
- キッズ チアダンス① 4歳～小学2年生 15:45～16:45 宮城 結衣
- ジュニア チアダンス① 小学生２年生～ 小学4年生 17:00～18:00 宮城 結衣
- ジュニア チアダンス② 小学生5年生～ 中学生 18:15～19:15 宮城 結衣

プール (大)
- クロール・背泳ぎ 初級 11:00～12:00 スタッフ
- 平泳ぎ・バタフライ 中級 12:00～13:00 スタッフ
- アクアピクス45 13:15～14:00 西田 清美
- わくわくスイム 木曜 初級 14:15～15:15 スタッフ

1ヶ月完結 スクール 詳しくは フロントまで♪

プール (子)
- キッズ スイミング K4 3歳～未就学児 小学生 15:45～16:45
- ジュニア スイミング A4 3歳～未就学児 小学生 中学生 16:45～17:45
- ジュニア スイミング B4 3歳～未就学児 小学生 中学生 17:45～18:45
- ジュニア スイミング CF 小学生 中学生 18:45～19:45

金

スタジオ
- フラダンス45 9:45～10:30 有希
- かんたん ボクシング45 11:00～11:45 青木 眞弓
- UBOUND45 12:15～13:00 オフィシャル トレーナー
- ヨーガ45 13:20～14:05 松本 章代
- 体幹強化 エクササイズ45 14:25～15:10 松本 章代
- BODYCOMBAT45 19:10～19:55 LesMills インストラクター
- UNIVERSAL YOGA EARTH45 20:15～21:00 オフィシャル トレーナー

会議室
- 姿勢改善 ストレッチ45 9:45～10:30 岡田 美由紀
- 骨盤ヨーガ45 11:00～11:45 Yumi
- ファンクショナル コンディショニング45 12:15～13:00 有希
- ジュニア ヒップホップ 初級① 年中～小学2年生 16:00～17:00 IKUMI
- 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 IKUMI
- ジュニア ヒップホップ 中級① 小学生 18:30～19:30 AYUMI
- ジュニア ヒップホップ 上級 中学生 19:50～20:50 AYUMI

プール (大)
- スイム初級 11:00～12:00 岡田 美由紀
- スイム中級 12:00～13:00 岡田 美由紀
- ゆっくり ウォーキング 13:15～13:45 スタッフ
- アクアピクス30 14:00～14:30 スタッフ
- スイミング マンツーマン実施枠 14:30～15:00 スタッフ
- スイミング マンツーマン実施枠 15:00～15:30 スタッフ
- スイム初級 19:00～20:00 スタッフ

マンツーマンレッスン（個人指導）クラスです！
※先着順
詳しくはフロントまで♪

プール (子)
- 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
- 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
- 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

土

スタジオ
- ZUMBA45 9:45～10:30 新田 万里
- ヨーガ45 10:50～11:35 新田 万里
- 脂肪燃焼 エアロ45 11:55～12:40 築山 茂雄
- BODYBALANCE45 13:00～13:45 LesMills インストラクター
- BODYCOMBAT45 14:05～14:50 西川 雅人
- 背骨 コンディショニング 45(体操) 15:10～15:55 西川 雅人
- 背骨 コンディショニング 45(筋トレ) 16:15～17:00 西川 雅人
- K-POP① 年長～小学生 17:20～18:20 HINA・AYAKA
- K-POP② 小学生中級者 ・中学生～ 18:30～19:30 HINA・AYAKA

会議室
- キッズ 体育スクール 4歳～年長 9:10～10:10 スタッフ
- ジュニア 体育スクール① 小学生 10:20～11:20 スタッフ
- ジュニア 体育スクール② 小学生 11:30～12:30 スタッフ
- キッズ チアダンス② 4歳～小学2年生 12:40～13:40 福留 聖乃
- キッズ チアダンス③ 4歳～小学2年生 13:50～14:50 福留 聖乃
- ジュニア チアダンス③ 小学2年生～ 小学6年生 15:00～16:00 福留 聖乃
- ジュニア ヒップホップ 初級③ 年中～ 小学2年生 16:10～17:10 Nozomi
- ジュニア ヒップホップ 初級④ 小学3年生～ 小学6年生 17:20～18:20 Nozomi
- ジュニア ヒップホップ 中級② 小学生～中学生 18:30～19:30 Nozomi

プール (大)
- マスターズ 12:15～13:15 スタッフ
- スイム初級 13:15～14:00 スタッフ

プール (子)
- ジュニア スイミング A62 3歳～未就学児 小学生 中学生 9:15～10:15
- ジュニア スイミング B62 3歳～未就学児 小学生 中学生 10:15～11:15
- ジュニア スイミング B63 3歳～未就学児 小学生 中学生 11:15～12:15
- キッズ スイミング A63 3歳～未就学児 小学生 14:15～15:15
- ジュニア スイミング A61 3歳～未就学児 小学生 15:15～16:15
- ジュニア スイミング B61 3歳～未就学児 小学生 16:15～17:15
- ジュニア スイミング CF 小学生 中学生 17:15～18:15

日

スタジオ
- 太極舞45 9:30～10:15 さき
- ダンスフィットネス 10:35～11:20 さき
- ZUMBA45 11:40～12:25 影矢 真里
- シェイプ15 12:45～13:00
- ヨーガ45 13:20～14:05 Nozomi
- BODYSTEP45 14:25～15:10 LesMills インストラクター
- UNIVERSAL YOGA EARTH45 15:30～16:15 オフィシャル トレーナー
- UBOUND45 16:35～17:20 オフィシャル トレーナー
- BODYCOMBAT45 17:40～18:25 LesMills インストラクター

プール (大)
- スイム初級 12:30～13:30 スタッフ
- アクアピクス30 13:45～14:15 スタッフ

プール (子)
- キッズ スイミング K7 3歳～未就学児 小学生 9:30～10:30
- 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
- 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

グループエクササイズ注意事項
※目的や体力に合わせてご自由にご参加ください。
※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。
※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。
※途中入場は安全管理上、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参加ください。
※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
※抽選券の配布は各クラス開始の45分前からとなります。
※レッスン前の整列は他の方のご迷惑とならないようにお願いいたします。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ご入場ください。また、他の方の場所取りはご遠慮ください。
※床や備品などについた汗は備え付けのタオル･モップ等をご利用ください。
※水分補給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出はご遠慮ください。

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数を変更いたします。
プールレッスンで2コース以上使用の場合、開始時間5分前にコースロープを取りはずしいたします。
※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とさせていただく場合がございます。その際は事前に掲示案内いたします。