大阪市立城東屋内プール

2025年 1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
- 全身シェイプ30 13:30～14:00 スタッフ
- ボールリラックス 14:15～14:45 スタッフ
- LesMills Dance 15:00～15:45 永井 佑治
- 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
- UBOUND45 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（1ヶ月完結スクール 詳しくはフロントまで♪）
- アクアビクス&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
- クロール・背泳ぎ 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

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
- LesMills Dance 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
- BODYBALANCE45 19:10～19:55 やすもと
- BODYCOMBAT45 20:15～21:00 やすもと

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）
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
- 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
- アクアビクス30 11:35～12:05 スタッフ
- 平泳ぎ・バタフライ 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
- スイム初級 19:00～20:00 スタッフ

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）
- 平泳ぎ・バタフライ 初級 11:00～12:00 スタッフ
- クロール・背泳ぎ 中級 12:00～13:00 スタッフ
- アクアビクス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
- BODYSTEP45 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
- アクアビクス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 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 やすもと
- 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 中村 綾汰
- ジュニア体育スクール① 小学生 10:20～11:20 中村 綾汰
- ジュニア体育スクール② 小学生 11:30～12:30 中村 綾汰
- キッズチアダンス② 4歳～小学2年生 12:40～13:40 鷹木 聖乃
- キッズチアダンス③ 4歳～小学2年生 13:50～14:50 鷹木 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 鷹木 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60 9:30～10:30 さき
- ダンスフィットネス60 10:45～11:45 さき
- ZUMBA60 12:00～13:00 影矢 真里
- 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
- アクアビクス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
※参加チケット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。姿勢姿勢
※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。