

大阪市立城東屋内プール

2025年 10月1日～

| 月             | 火                                        |                                        |                                          |         | 水                       |                                                            |                     |         | 木                          |      |                        |         | 金       |      |     |         | 土       |      |     |         | 日       |      |                                                             |                                                      |       |  |
|---------------|------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|---------|-------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------|---------|----------------------------|------|------------------------|---------|---------|------|-----|---------|---------|------|-----|---------|---------|------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------|--|
|               | 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 | プール (大)                                                     | プール (子)                                              |       |  |
|               | スタジオ・会議室<br>有料レッスン                       |                                        | スタジオ・会議室<br>サービスレッスン                     |         | プール (エクササイズ系)<br>有料レッスン |                                                            | プール (泳法系)<br>有料レッスン |         | プール (スクール・パーソナル)<br>有料レッスン |      | プール (マンツーマン)<br>有料レッスン |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      |                                                             |                                                      |       |  |
| 9:00          |                                          |                                        |                                          |         |                         |                                                            |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      |                                                             |                                                      | 9:00  |  |
| 9:30          |                                          |                                        |                                          |         |                         |                                                            |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      |                                                             |                                                      | 9:30  |  |
| 10:00         | ヨーガ60<br>9:30～10:30<br>関村 仁美             | ヨーガ60<br>9:30～10:30<br>中山 裕美子          | ヘルシー<br>エクササイズ60<br>9:30～10:30<br>戸田 紗矢香 |         |                         | UNIVERSAL<br>YOGA EARTH45<br>9:30～10:15<br>オフィシャル<br>トレーナー |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      | 太極拳60<br>9:30～10:30<br>さき                                   | キッズ<br>スイミング<br>K7<br>3歳～未就学児<br>小学生<br>9:30～10:30   | 10:00 |  |
| 10:30         |                                          |                                        |                                          |         |                         |                                                            |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      |                                                             |                                                      | 10:30 |  |
| 11:00         | かんたん<br>エアロ45<br>10:45～11:30<br>関村 仁美    | かんたん<br>エアロ45<br>10:45～11:30<br>中山 裕美子 | 下半身シェイプ15<br>10:45～11:00                 |         |                         | はじめてエアロ30<br>＆<br>コンディショニング<br>10:30～11:15<br>塚山 茂雄        |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      | ダンスフィットネス<br>60<br>10:45～11:45<br>さき                        | ジュニア<br>スイミング<br>A7<br>3歳～未就学児<br>小学生<br>10:30～11:30 | 11:00 |  |
| 11:30         |                                          |                                        | お腹シェイプ15<br>11:15～11:30                  |         |                         |                                                            |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      |                                                             |                                                      | 11:30 |  |
| 12:00         | かんたん<br>ステップ30<br>11:45～12:15<br>関村 仁美   | ストレッチ15<br>11:45～12:00                 |                                          |         |                         | ヨーガ60<br>11:30～12:30<br>中山 裕美子                             |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      | ジュニア<br>スイミング<br>B7<br>3歳～未就学児<br>小学生<br>中学生<br>11:30～12:30 | 12:00                                                |       |  |
| 12:30         |                                          | お楽しみレッスン<br>12:15～12:45<br>スタッフ        |                                          |         |                         |                                                            |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      |                                                             |                                                      | 12:30 |  |
| 13:00         | ZUMBA45<br>12:30～13:15<br>掛 美紀           |                                        |                                          |         |                         |                                                            |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      | スイム初級<br>12:30～13:30<br>スタッフ                                |                                                      | 13:00 |  |
| 13:30         |                                          |                                        |                                          |         |                         | かんたん<br>エアロ45<br>12:45～13:30<br>中山 裕美子                     |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      |                                                             |                                                      | 13:30 |  |
| 14:00         |                                          |                                        |                                          |         |                         |                                                            |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      |                                                             |                                                      | 14:00 |  |
| 14:30         | ボールリラックス<br>14:15～14:45<br>スタッフ          |                                        |                                          |         |                         |                                                            |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      | アクアピクス30<br>13:45～14:15<br>スタッフ                             |                                                      | 14:30 |  |
| 15:00         |                                          |                                        |                                          |         |                         |                                                            |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      |                                                             |                                                      | 15:00 |  |
| 15:30         | LesMills Dance45<br>15:00～15:45<br>永井 佑治 |                                        |                                          |         |                         | 待機<br>コンディショニング<br>45(休演)<br>14:45～15:30<br>AKI            |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      |                                                             |                                                      | 15:30 |  |
| 16:00         |                                          | ピラティス45<br>15:15～16:00<br>古澤 真里        |                                          |         |                         | 待機<br>コンディショニング<br>45(休演)<br>15:45～16:30<br>AKI            |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      | UNIVERSAL<br>YOGA EARTH45<br>15:30～16:15<br>オフィシャル<br>トレーナー |                                                      | 16:00 |  |
| 16:30         |                                          |                                        |                                          |         |                         |                                                            |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      |                                                             |                                                      | 16:30 |  |
| 17:00         |                                          |                                        |                                          |         |                         |                                                            |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      |                                                             |                                                      | 17:00 |  |
| 17:30         |                                          |                                        |                                          |         |                         |                                                            |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      |                                                             |                                                      | 17:30 |  |
| 18:00         |                                          |                                        |                                          |         |                         |                                                            |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      |                                                             |                                                      | 18:00 |  |
| 18:30         |                                          |                                        |                                          |         |                         |                                                            |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      |                                                             |                                                      | 18:30 |  |
| 19:00         |                                          |                                        |                                          |         |                         |                                                            |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      |                                                             |                                                      | 19:00 |  |
| 19:30         | BODYCOMBAT60<br>19:00～20:00<br>下村 聡弘     |                                        |                                          |         |                         |                                                            |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      |                                                             |                                                      | 19:30 |  |
| 20:00         |                                          |                                        |                                          |         |                         |                                                            |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      |                                                             |                                                      | 20:00 |  |
| 20:30         | BODYSTEP45<br>20:15～21:00<br>白木 貴        |                                        |                                          |         |                         |                                                            |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      |                                                             |                                                      | 20:30 |  |
| 21:00         |                                          |                                        |                                          |         |                         |                                                            |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      |                                                             |                                                      | 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 | プール (大)                                                     | プール (子)                                              | 21:30 |  |
| 月 火 水 木 金 土 日 |                                          |                                        |                                          |         |                         |                                                            |                     |         |                            |      |                        |         |         |      |     |         |         |      |     |         |         |      |                                                             |                                                      |       |  |

**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にご参加ください。  
※お昼にあり、担当インストラクターが変更になります。列の割り込みや荷物での場所取り等もご遠慮ください。  
※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。  
※お昼中入場は安全確保上、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。  
※施設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。  
※レッスンの前には他の力のご迷惑とならないようお願ひいたします。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、他の力での場所取りはご遠慮ください。  
※お昼や帰館などについた汗は備え付けのタオル、ロッカーをご利用ください。  
※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・髪型は全て落としてからご利用ください。アクセサリー・時計・メガネなどはすべてご利用ください。  
※プール内にはお昼入場により使用人数が多くなります。  
※プール内では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すいたします。  
※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きます。その際は事前に掲示案内いたします。