大阪市立城東屋内プール

2026年 4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60 9:30～10:30 岡村　仁美
かんたんエアロ45 10:45～11:30 岡村　仁美
かんたんステップ30 11:45～12:15 岡村　仁美
ZUMBA45 12:30～13:15 掛　美紀
UNG Jump30 13:30～14:00 オフィシャルトレーナー
ポールリラックス 14:15～14:45 スタッフ
LesMills　Dance45 15:00～15:45 永井　佑治
BODYCOMBAT60 19:00～20:00 下村　和弘
BODYSTEP45 20:15～21:00 白木　舞

火

スタジオ	会議室	プール（大）	プール（子）
ヨーガ60 9:30～10:30 中山　裕美子	ヘルシーエクササイズ60 9:30～10:30 芦田　紗矢香		
かんたんエアロ45 10:45～11:30 中山　裕美子	下半身シェイプ15 10:45～11:00	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♪
ストレッチ15 11:45～12:00	お腹シェイプ15 11:15～11:30		
BODYSTEP30 12:15～12:45 スタッフ		アクアビクス&コンディショニング 12:15～13:00 朝海　伯子	
BODYBALANCE45 13:00～13:45 LesMills インストラクター		ワンポイントスイム 13:10～14:10 朝海　伯子	
美姿勢プログラム30 14:00～14:30 スタッフ		スイム中級 14:15～15:15 スタッフ	
青竹ふみ15 14:45～15:00			
ピラティス45 15:15～16:00 古澤　真里			
			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
	ジュニア空手① 年中～中学生 17:40～18:40 伊藤　春希		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
BODYBALANCE45 19:15～20:00 やすもと	ジュニア空手② 小学生～ 18:50～19:50 伊藤　春希		ジュニアスイミングCF 小学生 中学生 18:45～19:45
BODYCOMBAT45 20:15～21:00 やすもと			

水

スタジオ	会議室	プール（大）	プール（子）
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&コンディショニング 10:30～11:15 築山　茂雄		スイミングマンツーマン実施枠 10:30～11:00 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♪
ヨーガ60 11:30～12:30 中山　裕美子		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45 11:45～12:30 築山　茂雄	
かんたんエアロ45 12:45～13:30 中山　裕美子		ぼちぼちスイミング 12:45～13:30 スタッフ	
ZUMBA45 13:45～14:30 永井　佑治		週替わりスイム 初級 13:45～14:45 スタッフ	
背骨コンディショニング45(体操) 14:45～15:30 AKI		マスターズ 14:45～15:45 スタッフ	
背骨コンディショニング45(筋トレ) 15:45～16:30 AKI	キッズジュニアバレエ 初級① 4歳～小学生 15:45～16:45 吉田　まい		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
	キッズジュニアバレエ 初級② 4歳～小学生 16:55～17:55 吉田　まい		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
	キッズジュニアバレエ 中級 4歳～小学生 18:00～19:00 吉田　まい		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
BODYBALANCE45 19:15～20:00 tomomi		スイム初級 19:00～20:00 スタッフ	
BODYCOMBAT45 20:15～21:00 tomomi			

木

スタジオ	会議室	プール（大）	プール（子）
ストレッチ15 9:45～10:00			
UNG Jump 30 10:15～10:45 オフィシャルトレーナー	ヨーガ45 10:00～10:45 杉本　昇		
BODYBALANCE45 11:00～11:45 LesMills インストラクター	ボディリセット45 11:00～11:45 杉本　昇	アクアウォーキング45 11:00～11:45 朝海　伯子	
ZUMBA60 12:00～13:00 影矢　真里	下半身シェイプ15 12:00～12:15	スイム超初級 11:50～12:50 朝海　伯子	
	お腹シェイプ15 12:30～12:45		
ヨーガ45 13:15～14:00 松本　聖代	アロマストレッチ30 13:00～13:30 スタッフ	スイム中級 13:00～14:00 スタッフ	
ダンスエアロ45 14:15～15:00 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♪
セルフコンディショニング45 15:15～16:00 西田　清美	キッズチアダンス① 4歳～小学2年生 15:45～16:45 宮城　結衣		キッズスイミングK4 3歳～未就学児 小学生 15:45～16:45
	キッズチアダンス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
	ジュニアチアダンス② 小学生5年生～ 中学生 18:15～19:15 宮城　結衣		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
UBOUND45 19:00～19:45 伊藤　琴絵			ジュニアスイミングCF 小学生 中学生 18:45～19:45
BODYBALANCE60 20:00～21:00 やすもと			

金

スタジオ	会議室	プール（大）	プール（子）
フラダンス60 9:45～10:45 名雪　瑞枝	姿勢改善ストレッチ60 9:45～10:45 岡田　美由紀		
かんたんボクシング45 11:00～11:45 青木　眞弓	骨盤ヨーガ45 11:00～11:45 Yumi	スイム初級 11:00～12:00 岡田　美由紀	
ZUMBA45 12:00～12:45 永井　佑治		スイム中級 12:00～13:00 岡田　美由紀	
LesMills　Dance30 13:00～13:30 永井　佑治		ゆっくりウォーキング 13:15～13:45 スタッフ	
ヨーガ60 13:45～14:45 松本　聖代		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	
体幹強化エクササイズ45 15:00～15:45 松本　聖代		スイミングマンツーマン実施枠 15:00～15:30 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♪
	ジュニアヒップホップ 初級① 年中～小学2年生 16:00～17:00 吉葉		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
	ジュニアヒップホップ 初級② 小学3年生～ 小学6年生 17:15～18:15 吉葉		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
	ジュニアヒップホップ 上級 中学生 18:30～19:30 吉葉		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
UBOUND45 19:15～20:00 星崎　泰輝		スイム中級 19:00～20:00 スタッフ	
BODYCOMBAT45 20:15～21:00 星崎　泰輝			

土

スタジオ	会議室	プール（大）	プール（子）
	キッズ体育スクール 4歳～年長 9:10～10:10 中村　綾汰		ジュニアスイミングA62 3歳～未就学児 小学生 中学生 9:15～10:15
ZUMBA45 9:45～10:30 新田　万里			
ヨーガ45 10:45～11:30 新田　万里	ジュニア体育スクール① 小学生 10:20～11:20 中村　綾汰		ジュニアスイミングB62 3歳～未就学児 小学生 中学生 10:15～11:15
脂肪燃焼エアロ45 11:45～12:30 築山　茂雄	ジュニア体育スクール② 小学生 11:30～12:30 中村　綾汰		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
BODYBALANCE60 12:45～13:45 やすもと	キッズチアダンス② 4歳～小学2年生 12:40～13:40 平石　百花	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	
BODYCOMBAT60 14:00～15:00 西川　雅人	ジュニアチアダンス④ 小学1年生～ 小学3年生 13:50～14:50 平石　百花		キッズスイミングA63 3歳～未就学児 小学生 14:15～15:15
背骨コンディショニング45(体操) 15:15～16:00 西川　雅人	ジュニアチアダンス③ 小学4年生～ 小学6年生 15:00～16:00 平石　百花		ジュニアスイミングA61 3歳～未就学児 小学生 15:15～16:15
背骨コンディショニング45(筋トレ) 16:15～17:00 西川　雅人	ジュニアヒップホップ 初級③ 年中～ 小学2年生 16:10～17:10 NANAKA		ジュニアスイミングB61 3歳～未就学児 小学生 16:15～17:15
K-POP① 年長～小学生 17:20～18:20 メイ	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 NANAKA		ジュニアスイミングCF 小学生 中学生 17:15～18:15
K-POP② 小学生中級者・中学生～ 18:30～19:30 メイ	ジュニアヒップホップ 中級② 小学生～中学生 18:30～19:30 NANAKA		

日

スタジオ	プール（大）	プール（子）
太極拳60 9:30～10:30 さき		キッズスイミングK7 3歳～未就学児 小学生 9:30～10:30
ダンスフィットネス60 10:45～11:45 さき		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
ZUMBA60 12:00～13:00 影矢　真里		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
	スイム初級 12:30～13:30 スタッフ	
ヨーガ60 13:15～14:15 Nozomi		
	アクアビクス30 13:45～14:15 スタッフ	
BODYCOMBAT45 14:30～15:15 tomomi		
UNIVERSAL YOGA EARTH45 15:30～16:15 オフィシャルトレーナー		
BODYSTEP45 16:30～17:15 オフィシャルトレーナー		
UBOUND45 17:30～18:15 翔里		

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。
※組合により、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、55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
※登録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ガ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。