

大阪市立城東屋内プール

2026年10月1日～

	火					水					木					金					土					日										
月	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)						
9:00	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																				9:00					
9:30																															9:30					
10:00	ヨーガ60 9:30～10:30 岡村 仁美		ヨーガ60 9:30～10:30 中山 裕美子		下半身シェイプ15 9:45～10:00		BODYBALANCE45 9:30～10:15 LesMills インストラクター				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		ストレッチ15 9:30～9:45														キッズ スイミング K7 3歳～未就学児 小学生 9:30～10:30				10:00					
10:30					お腹シェイプ15 10:15～10:30								X55 10:00～10:45 翔里																		10:30					
11:00	かんだん エアロ45 10:45～11:30 岡村 仁美		かんだん エアロ45 10:45～11:30 中山 裕美子		Q-arc45 10:45～11:30 翔里		はじめてエアロ30 ＆ コンディショニング 10:30～11:15 梨山 茂雄		スイミング マンツーマン実技 11:00～11:30 スタッフ		スイミング マンツーマン実技 11:00～11:30 スタッフ				FIGHT DO45 11:00～11:45 NATSUMI		アクア ウォーキング45 11:00～11:45 橋端 佑子								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 AT 3歳～未就学児 小学生 中学生 10:30～11:30		11:00							
11:30					わくわくスイム 火曜 初級 11:00～12:00 橋端 佑子																										11:30					
12:00	かんだん ステップ30 11:45～12:15 岡村 仁美		UBOUND45 11:45～12:30 Ryo				ヨーガ60 11:30～12:30 中山 裕美子				アクアピクス45 11:45～12:30 梨山 茂雄																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		ジュニア スイミング BT 3歳～未就学児 小学生 中学生 11:30～12:30		12:00					
12:30																															12:30					
13:00	ZUMBA45 12:30～13:15 田 真紀						かんだん 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						ZUMBA60 12:00～13:00 影矢 真里		スイム超初級 11:50～12:50 橋端 佑子										ZUMBA60 12:00～13:00 影矢 真里		スイム初級 12:30～13:30 スタッフ		13:00					
13:30			FIGHT DO45 12:45～13:30 Ryo														下半身シェイプ15 13:15～13:30		スイム中級 13:00～14:00 スタッフ		ゆっくり ウォーキング 13:15～13:45 スタッフ										13:30					
14:00	FIGHT DO45 13:30～14:15 NATSUMI		BODYBALANCE45 13:45～14:30 LesMills インストラクター				ZUMBA45 13:45～14:30 永井 佑治		連続わりスイム 13:45～14:45 スタッフ						ヨーガ45 13:15～14:00 松本 豊代		お腹シェイプ15 13:45～14:00										ヨーガ80 13:15～14:15 Nozomi		アクアピクス30 13:45～14:15 スタッフ		14:00					
14:30																															14:30					
15:00	からだリセット 14:30～15:15 NATSUMI				肩肘ふみ15 14:45～15:00		かんだん エアロ45 14:45～15:30 中山 裕美子						ダンスエアロ45 14:15～15:00 西田 清美		アロマ ストレッチ30 14:15～14:45 スタッフ		わくわくスイム 木曜 初級 14:15～15:15 スタッフ										BODYCOMBAT45 14:30～15:15 tomomi				15:00					
15:30																															15:30					
16:00	LesMillsDance45 15:30～16:15 永井 佑治		ピラティス45 15:15～16:00 田澤 真里				コンディショニング 45(体操) 15:45～16:45 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 真い		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 チャダンス① 4歳～小学2年生 15:45～16:45 平石 明花		キッズ スイミング K4 3歳～未就学児 小学生 15:45～16:45										X55 15:30～16:15 Ryo				16:00					
16:30																															16:30					
17:00																															17:00					
17:30																															17:30					
18:00					ジュニア空手① 年中～小学生 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		キッズジュニア バレエ 初級② 4歳～小学生 16:55～17:55 吉田 真い		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				ジュニア チャダンス① 小学2年生～ 小学4年生 17:00～18:00 平石 明花		ジュニア スイミング B4 3歳～未就学児 小学生 中学生 16:45～17:45												18:00							
18:30																	ジュニア チャダンス② 小学5年生～ 中学生 18:15～18:15 平石 明花		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										18:30							
19:00					ジュニア空手② 小学生～ 小学5年生 18:50～19:50 伊藤 春希		ジュニア スイミング B2 小学生 中学生 18:45～19:45								UBOUND45 19:00～19:45 伊藤 修哉				ジュニア スイミング CF 小学生 中学生 18:45～19:45										19:00							
19:30	BODYCOMBAT60 19:00～20:00 下村 弘弘		BODYBALANCE 45 19:15～20:00 やすもと				BODYBALANCE45 19:15～20:00 tomomi												X55 19:15～20:00 星崎 泰隆						スイム中級 19:00～20:00 スタッフ						19:30					
20:00																															20:00					
20:30	BODYSTEP45 20:15～21:00 白木 貴		BODYCOMBAT45 20:15～21:00 やすもと				BODYCOMBAT45 20:15～21:00 tomomi																								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		プール (大)		プール (子)	21:30				
	月					火					水					木					金					土					日					

グルーブ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、近接システムグラフが変更(代用)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。

※お申し込みは必ず金曜日より、5分までとさせていただきます。開始時刻にはお早めにお参りください。

※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。

※商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。

※レッスンの整理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出入してください。また、他の方の場所取りはご遠慮ください。

※床や商品などについた汗は拭き取り、タオル・セ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瓶をご利用ください。

※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・化粧品は全て落とすとしてからご利用ください。

※プール・更衣室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・更衣室は2コース以上使用の場合は、開始時間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。