

大阪市立生野屋内プール レッスンスケジュール

2020年10月～当面の間

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
9:00 ▶								◀ 9:00
9:30	ストレッチ 【定員13名】 9:15-9:40	ストレッチ 【定員13名】 9:15-9:40	ストレッチ 【定員13名】 9:15-9:40	ストレッチ 【定員13名】 9:15-9:40	ストレッチ 【定員13名】 9:15-9:40	ストレッチ 【定員13名】 9:15-9:40	ストレッチ 【定員13名】 9:15-9:40	◀ 9:30
10:00 ▶	★ タイ式ヨーガルーシーダットン 10:00-10:45 【定員13名】 小池	★ シェイプアップボクシング 10:00-10:45 【定員10名】 石井	★ ヨーガ 10:00-10:45 【定員13名】 岸本	★ 【定員10名】 ボールリラックス 10:00-10:15 綾城	★ ムエダイエット 10:00-10:45 【定員10名】 歌丸	★ タイ式ヨーガルーシーダットン 10:00-10:45 【定員13名】 小池	★ タイ式ヨーガルーシーダットン 10:00-10:45 【定員13名】 池之畑	◀ 10:00
10:30								◀ 10:30
11:00 ▶	★ ピラティス 11:05-11:50 【定員11名】 山田	★ ヨーガ 11:05-11:50 【定員13名】 SAYA	★ はじめてのストリートダンス 11:15-12:00 【定員10名】 内藤	★ 【定員10名】 かんたんステップ 10:35-11:20 綾城	★ セルフコンディショニング 11:05-11:50 【定員12名】 綾城		★ 【定員10名】 ボールリラックス 11:05-11:20 池之畑	◀ 11:00
11:30						ピギオースフラダンス 11:15-11:45 【定員10名】 黄		◀ 11:30
12:00 ▶				★ ウォーキングエアロ 11:40-12:25 【定員10名】 石井			リズム&ストレッチ 11:40-12:25 【定員10名】 石井	◀ 12:00
12:30	エアロシンプル 12:10-12:55 【定員10名】 白須				★ ピラティス 12:15-13:00 【定員11名】 山田	フラダンス 12:05-12:50 【定員10名】 黄		◀ 12:30
13:00 ▶			かんたんストリートダンス 12:30-13:15 【定員10名】 内藤				シェイプアップボクシング 12:45-13:30 【定員10名】 石井	◀ 13:00
13:30	くっすりヨガ 13:15-14:00 【定員13名】 小池	ピラティス 13:00-13:45 【定員10名】 山田		★ シェイプアップベリーダンス 12:45-13:30 【定員10名】 石井		★ ボルドブラ 13:15-14:00 【定員10名】 黄		◀ 13:30
14:00 ▶			★ セルフコンディショニング 13:40-14:25 【定員12名】 石井		★ ヨーガ 13:30-14:15 【定員13名】 岸本			◀ 14:00
14:30	肩こり腰痛ケア体操 14:20-15:05 【定員10名】 田崎	リズム&ストレッチ 14:05-14:50 【定員10名】 植松		★ ボルドブラ 13:50-14:35 【定員10名】 石井		★ リラックス骨盤ストレッチ 14:20-15:05 【定員12名】 黄		◀ 14:30
15:00 ▶			はじめてヨーガ 14:50-15:35 【定員13名】 石井		★ タイ式ヨーガルーシーダットン 15:00-15:45 【定員13名】 池之畑			◀ 15:00
15:30		美(ビューティ)コア 15:10-15:55 【定員13名】 小池				★ 健美操 14:45-15:30 【定員13名】 岸本		◀ 15:30
16:00 ▶								◀ 16:00
16:30				★ エアロピクス 16:05-16:50 【定員10名】 伊藤				◀ 16:30
17:00 ▶								◀ 17:00
17:30			KIDS HIPHOP (水1) 17:00-18:00 小笠原		KIDS HIPHOP (金3) 17:00-18:00 宮原			◀ 17:30
18:00 ▶								◀ 18:00
18:30			KIDS HIPHOP (水2) 18:10-19:10 小笠原		KIDS HIPHOP (金4) 18:10-19:10 宮原			◀ 18:30
19:00 ▶								◀ 19:00
19:30					KIDS HIPHOP (金5) 19:15-20:15 宮原			◀ 19:30
20:00 ▶	ピラティス 19:30-20:15 【定員10名】 池之畑		★ タイ式ヨーガルーシーダットン 19:30-20:15 【定員13名】 西尾					◀ 20:00 受付終了
20:30 ▶								◀ 20:30 運動終了
21:00 ▶								◀ 21:00 閉館
閉館	月曜日 スタジオ	火曜日 スタジオ	水曜日 スタジオ	木曜日 スタジオ	金曜日 スタジオ	土曜日 スタジオ	日曜日 スタジオ	閉館

■ スタジオプログラムだけを受講する場合も、ジム利用料が必要になります。

* 名前のないレッスンはスタッフが担当致します。

■ お客様、担当インストラクター、スタッフの飛沫感染を防止するため、大きく息の上がるような強度を避け、最大45分間にての実施とさせていただきます。

■ 講師、インストラクターは、都合により、担当、プログラム内容・名称、日時等の変更をさせていただきます場合があります。内容に変更が生じた場合は、随時ご案内させていただきます。

■ 新型コロナウイルス感染症の収束まで、当面の間、こちらのスケジュールで実施します。(休館日は各レッスンも休講)

■ 塗りつぶしてあるレッスン(KIDS HIPHOPを除く)は、時間変更しているクラスとなります。

※ ★印は整理券の受取りが必要なクラスとなります。