

大阪市立城東屋内プール レッスンスケジュール

<2019年10月25日改訂版>

2019年11月~12月

Main schedule table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and time slots (9:00 to 21:30). Activities include swimming lessons, aerobics, and group exercises.

グループエクササイズ注意事項
※目的や体調に合わせて自由に参加ください。
※都合により、担当インストラクターが変更(代印)になる場合がございます。
※多人数のレッスンにはスタッフが担当いたします。
※スタジオには清掃員が常駐しております。また、他の方の場所取りはご遠慮ください。
※泳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注意ください。
※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。
※催物の申し込みはご遠慮ください。
スタジオ注意事項
※整理等の配布は各クラス開始の10分前からとなります。
※レッスンの開始時刻は他のものに遅延させないようご注意ください。
※スタジオには清掃員が常駐しております。また、他の方の場所取りはご遠慮ください。
※泳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注意ください。
※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。
※催物の申し込みはご遠慮ください。
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・メガネなどは必ずしてご利用ください。
※プールレッスン参加には必ず更衣室・更衣室・更衣室をご利用ください。
※水筒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。
※携帯品は更衣室に預け置きください。
※更衣室の清掃は必ずご協力ください。
※更衣室の清掃は必ずご協力ください。
※更衣室の清掃は必ずご協力ください。