

OSSO南砂 レッスンタイムスケジュール 2025年7月～

毎週金曜日 休館日

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	大プール	小プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	大プール	小プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	大プール	小プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	大プール	小プール	スタジオ	プール
10:00			(参加自由 定員なし) 10:10～10:15 ラジオ体操	10:15～11:00		10:20～11:05	10:25～11:10	10:10～10:15 ラジオ体操	10:15～11:00		10:20～11:05	10:20～11:05	10:30～11:00	10:30～11:00	10:20～11:05	10:30～11:00	(参加自由 定員なし) 10:10～10:15 ラジオ体操	10:10～10:40	10:50～11:20	10:00		
30	10:20～10:50 グラウンドアイチ 坂上 加奈子			スイム 初級 高橋 貴行	10:30～11:15 リラックス 天野 円	4Dex 磯田 美紀	WEB ヨガ 長谷川 真弓		スイム 中級 内田 稚子	10:30～11:00 アクアロジック 末吉 裕美	WEB LesMills SHAPES MONA	ルーシーダットン お腹くびれ編 金成 琢磨	10:30～11:00 ラジオ体操 栗原 好子	10:15～11:00 スイム 中上級 清水 千恵子	10:20～11:05 ヨガ 鈴木 美加子	10:30～11:00 モーニング ストレッチ 野村 淑恵		10:10～10:40 スイム 上級 天野 円				
11:00	11:10～11:55 WEB ヨガ 成沢 志保	11:00～11:45 WEB 体調改善 運動 坂上 加奈子		11:00～ 準備開始		11:20～12:20 有料 ブラクティカル エアロ 50 磯田 美紀	WEB ピラティス 長谷川 真弓		11:00～ 準備開始	11:10～11:55 アクア ダンス 末吉 裕美	11:25～12:10 カラダ コンディショニング 栗原 好子	11:15～11:30 ハマチャチャ 金成 琢磨	11:00～ 準備開始	11:15～12:00 やさしい アクア 小池 朝子	11:25～12:10 WEB ダンス フィット 志渡澤 由紀子	11:15～12:00 WEB 気功 野村 淑恵	11:20～11:50	11:00～ 準備開始	11:30～12:15 リラククス 天野 円			
12:00	12:15～13:00 WEB ボディジャム 45 池内 一裕	12:05～12:50 プレためて パレエ 野田 香織	12:00～12:30 らくらくストレッチ& トレーニング 高橋 貴行	ベビー コース		12:35～13:20 なれたら エアロ 磯田 美紀		12:30～13:00 コアストレッチ 桑島 里奈	ベビー コース		12:30～13:15 WEB ソフト エアロ 新井 千景	12:20～13:05 11:30～12:00 ハマチャチャ 金成 琢磨			12:30～13:15 WEB やさしい ピラティス 高木 智子	12:30～13:15 なれたら ステップ 志渡澤 由紀子	12:10～12:30 骨粗しょう症予防・改善 (VR)	12:30～13:00 乳児 コース	12:30～13:00 アクア ダンス 末吉 裕美			
13:00	13:20～14:05 なれたら エアロ 友吉 正美	13:10～14:10 有料 ためして パレエ (スクール) 野田 香織	12:45～13:05 腰痛予防・改善 (VR)	乳児 コース		13:40～14:25 BtoB 骨盤スリム Kaori		13:30～14:00 X-CORE TRAINING (VR)	乳児 コース	14:00～14:30 やさしい アクア 中田 恵美子	13:30～14:15 かんたん ハワイアン 宮澤 美穂子	13:30～14:20 有料 週替わり レッスン 新井 千景	12:50～13:20 らくらくストレッチ& トレーニング 戸田 剛志		13:35～14:20 WEB ZUMBA@ 小林 亮子	13:45～14:15 かんたん エアロ 東江 真二	12:40～13:00 肩こり予防・改善 (VR)	13:00～ 準備開始	13:45～14:30 やさしい アクア 高木 智子			
14:00	14:20～15:05 なれたら ステップ 友吉 正美	14:30～15:15 ジャズダンス 野田 香織	14:15～14:45		14:00～14:45 アクア ダンス 伊藤 愛	14:45～15:40 WEB ジャズダンス 関 智章	14:30～15:15 太極扇 関 智章	14:40～15:10 ポディバンプ (VR)			14:40～15:25 ソフト エアロ 鈴木 美加子	14:45～15:40 WEB ヒップホップ 関 智章	15:00～17:00	14:45～準備開始	14:40～15:25 WEB ポディバンプ 45 杉山 嵩憲	14:30～15:00 かんたん ステップ 東江 真二	14:40～15:10	14:45～準備開始	14:45～15:30 アクア ダンス 坂上 加奈子			
15:00	15:25～16:10 ポディバンプ 45 鈴木 省吾	15:40～17:00 ピンポン	15:00～15:30 ポディバランス (VR)	幼児 コース		15:25～16:25 有料 太極拳 (42式) 関 智章		15:50～16:20 ユーバウンド (トランポリン) (VR)	幼児 コース		15:45～16:30 ポディバランス 45 鈴木 省吾			15:45～16:30 WEB ポディコンバット 45 鈴木 省吾	15:20～16:05 WEB ジャズダンス 基礎クラス 関 智章	16:15～16:45 WEB ジャズダンス 振り付け 関 智章	17:00～19:00	14:45～準備開始	13:45～14:30 やさしい アクア 高木 智子			
16:00	16:25～16:55 週替わりレッスン 鈴木 省吾			ジュニアA コース		16:00～16:30 NEW 筋トレ 130回 戸祭 竜之介			ジュニアA コース			PT ゴルフ			16:15～16:45 WEB ポディコンバット 45 鈴木 省吾	16:15～16:45 WEB ジャズダンス 振り付け 関 智章						
17:00				ジュニアB コース					ジュニアB コース													
18:00				育成 コース					育成 コース													
19:00	19:20～20:05 WEB ポディコンバット 45 山田 龍王	19:30～20:15 WEB ソフト エアロ 宇田川 優	19:20～19:50 オキシジェン (調整系) (VR)	ジュニア 選手コース		19:15～20:00 WEB 骨盤 ストレッチ 門田 菜穂子	19:30～20:15 WEB チャレンジ エアロ 志渡澤 由紀子	19:20～19:50 ポディコンバット (VR)	19:30～20:15 スイム 初級 鈴木 彦太郎	19:45～20:30 ウォーキング &アクア 渡辺 綾	19:20～20:05 WEB ポディアタック 45 八巻 秀明	19:10～19:55 WEB ソフト エアロ 金子 周平	19:30～20:00 WEB アロマヨガ 井上 裕子	ジュニア 選手コース	19:25～20:10 WEB ヨガ 斉藤 佳美	19:15～20:15 有料 オリジナル ステップ 里見 一成	19:30～20:00 ポディバンプ (VR)	19:10～19:40 アクアロジック 山田 龍王				
20:00	20:25～21:10 WEB ポディバンプ 45 戸祭 竜之介	20:30～21:15 WEB ソフト ステップ 宇田川 優	20:10～20:40 イレブ (HITトレーニング) (VR)		20:30～21:15 アクア ダンス 山田 龍王	20:20～21:05 WEB ポディアタック 45 OKI	20:30～21:15 WEB チャレンジ ステップ 志渡澤 由紀子	20:20～21:00 カラダ デトックス (VR)	20:30～21:30 有料 クラブ マスターズ 渡部 巧一		20:20～21:05 WEB ボディジャム 45 阿部 暁都	20:15～21:00 WEB ヨガ (室温30℃前後) 井上 裕子	20:20～21:05 WEB ピラティス 塩入 香代子	20:45～21:15 はじめて水泳 戸田 剛志	20:30～21:15 WEB エアロ MAX 里見 一成	20:35～21:20 WEB ZUMBA@ 芦川 礼子	20:30～21:00 WEB ユーバウンド 狩野 陽葉	20:30～21:15 スイム 上級 天野 円	19:50～20:20 アクア サーキット 山田 龍王			
21:00			21:00～21:30 メガダンス (ダンス系) (VR)	スイム 中級 石原 秀俊		21:30～22:00 WEB ポディバンプ30 戸祭 竜之介		21:20～21:50 LesMills CORE (VR)	21:30～21:50 WEB X-CORE TRAINING 東江 真二		21:20～22:05 WEB ポディコンバット 45 阿部 暁都	21:20～21:50 WEB オキシジェン (調整系) (VR)	21:30～22:00 オキシジェン (調整系) (VR)	7月～9月 ●平泳ぎ	21:30～22:15 WEB ポディコンバット 45 MURA		21:30～22:10 ピラティス (VR)	21:30～22:10 スイム 上級 天野 円	20:30～21:15 ダイビング 橋口 陽介			
22:00			21:45～22:15 ユーバウンド (トランポリン) (VR)																			
23:00																						

休館日

第1・3・5週目
LesMills DANCE
第2・4週目
ボディステップ

音楽に合わせて徐々に回数を増やして
いく筋力トレーニングのクラス。
4+5+6+7+8……+16=130回!
(1～2種目実施)

13:30～14:20
週替わりレッスン(有料)
第1・3・5週目
オリジナルステップ
第2・4週目
ステップアップエアロ
～中級レベルに慣れたい方向け～

土曜日					日曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	大プール	小プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	大プール	小プール
10:30～11:15 WEB ボディバンプ 45 八巻 秀明	10:25～11:10 太極拳 (24式) 土井 広己	10:20～11:05 カラダ コンディショニング 栗原 好子	幼児ジュニアコース ベビーコース	10:25～10:55 モーニングウォーク 山田 龍王	10:30～11:15 なれたらエアロ 里見 一成	10:25～11:10 WEB ボディジャム 45 AYAOKO	10:20～10:40 肩こり予防・改善 (VR)	日曜ジュニアスクール 幼児ジュニアコース	
11:35～12:20 WEB ヨガ 細井 純子	11:30～12:15 WEB ソフトステップ 東江 真二	11:20～12:05 アジリ×スク (脳トレ体操) 栗原 好子	乳児コース	11:05～11:50 アクアダンス 山田 龍王	11:35～12:20 WEB ヨガ 琴美	11:30～12:15 なれたらステップ 里見 一成	11:25～12:10 WEB LesMills SHAPES AYAOKO		11:50～12:20 オリジナルアクア 東江 真二
12:40～13:40 WEB 有料 ボディコンバット 60 東江 真二	13:00～13:45 WEB ボディメイク 門田 菜穂子	12:30～13:00 LesMills CORE (VR)	スタジオ貸し出しの際は休講となります	12:35～13:20 WEB ピラティス 琴美	12:40～13:25 SHADOW★CKB 八巻 秀明	12:40～13:25 SHADOW★CKB 八巻 秀明	13:30～14:00 ブラクティカルエアロ 東江 真二	13:15～14:00 スイム 初中級 高尾 薫	12:30～13:00 ファイティングアクア 東江 真二
14:00～14:45 WEB 骨盤ストレッチ 門田 菜穂子	14:25～14:55 NEW 筋トレ 130回 戸祭 竜之介	13:50～14:20 LesMills CORE (VR)	13:45～準備開始	13:45～14:30 WEB ボディバンプ 45 戸祭 竜之介	14:05～14:50 WEB ZUMBA® 芦川 礼子	14:05～14:50 WEB ZUMBA® 芦川 礼子	14:15～15:00 スイム 中級 高尾 薫		
15:05～15:50 WEB ボディアタック 45 高木 智子		15:00～15:30 コアストレッチ 東江 真二	ジュニアAコース	15:00～15:45 WEB ソフトエアロ 東江 真二		15:00～15:30 オキシジェン (調整系) (VR)			
16:05～16:50 WEB ボディアタック 45 高木 智子		15:45～16:15 ボディアランス (VR)		16:00～16:45 WEB ボディコンバット 45 Roku	16:00～16:45 ソフトステップ 高橋 晃一	16:00～16:45 ボディコンバット (VR)			
17:10～17:40 WEB ボディバンプ 30 戸祭 竜之介		16:30～17:00 LesMills DANCE (VR)	ジュニアBコース	17:00～17:45 WEB LesMills DANCE Roku		16:55～17:40 ボディバンプ (VR)		ジュニア選手コース	
18:00～18:45 WEB ボディコンバット 45 MURA		17:15～18:00 ボディコンバット (VR)	育成コース						
			ジュニア選手コース						

レッスンに関するご案内

- 各レッスン会場には定員を設けており、レッスン参加には整理券が必要となります。 ※ 定員数は急遽変更となる場合がございます。【定員】 Aスタジオ ⇒ 40名 Bスタジオ ⇒ 23名 Cスタジオ ⇒ 12名 スイム・アクア ⇒ 定員なし (ツール使用レッスン 20名)
- 整理券はレッスン開始30分前に各スタジオ毎、所定された場所で配布致します。失くされるとレッスン参加は出来ません。
- 整理券の譲渡はご遠慮ください。又、整理券をお取りになる際はトレーニングウェアでお取りください。
- レッスン開始後の途中入退場は如何なる理由 (体調不良、災害等を含めた緊急時を除く) も不可となります。
- ご自身以外の会員番号でWEB予約、受講場所変更はご遠慮ください。(インストラクターの指示がある場合はその限りではございません。)
- WEB予約レッスンの無参加 (遅刻を含む) にはペナルティーが科されます。又、対象レッスンチケットは再発行できません。
- WEB予約レッスンは該当日2週間前の19時から開始1時間前まで、変更・キャンセルは1時間前まで受付が可能となります。
- 有料レッスン ¥550 (税込) / 1回 お得な回数券もございます。 ¥5,500 (税込) 11枚綴り
- 有料イベントレッスン 会員料金 ¥1,650 (税込) ビジター料金 ¥2,750 (税込)
- ステップ台使用レッスンは床にある番号を隠すように設置をしてください。
- スイムレッスン後にジュニアスイミング開講の準備がある場合は、速やかにご退場いただきますようお願い致します。
- 予告なく担当者やクラスを変更する場合がございます。又、祝日は特別スケジュールとなります。予めご了承下さい。

ヴァーチャル (VR) CSLive レッスン

カラダデトックス



カラダがへんかする
発見と喜び

がんばらないエクササイズと漢方の知識を合わせて、体内浄化。カラダ本来のキレイと元気を取りもどすプログラムです。足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排泄を促したり、カラダを自然な状態にリセットします。

メディカルフィットネスシリーズ

病気やケガの予防、改善を目的とした科学的エビデンスに基づく健康運動プログラムです。様々なテーマのレッスンをお届けしていきます！

健康的なカラダづくりをサポート!

医療 × 運動

メディカルフィットネスシリーズ
MEDICAL FITNESS

◆肩こり予防・改善

簡単な体操や筋力トレーニングを行うことで肩回りの柔軟性の向上や筋力強化、血液改善によって肩こりの予防改善を行うプログラム

◆腰痛予防・改善

腰痛予防、改善の内容となり、マット上で筋力トレーニングを行います。科学的エビデンスに基づく健康運動プログラム

◆骨粗しょう症予防・改善

骨に衝撃を加えるジャンプ動作の運動と転倒予防の為にバランストレーニングにより、骨粗しょう症を予防・改善することを目指すプログラム

営業時間案内

月～木	10:00～23:00 (施設利用22:30)
土	10:00～21:00 (施設利用20:30)
日・祝日	10:00～20:00 (施設利用19:30)