

OSSO南砂 レッスンタイムスケジュール 2026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	10:20～11:05	(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	10:20～11:05	(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		(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	10:00	休館日	
30	グランドアイチ 坂上 加奈子			スイム 初級 石原 秀俊	10:30～11:15 エンジョイ 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	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 頭とカラダ スッキリフィット！ 栗原 好子	スイム 中上級 清水 千恵子		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		スイム 上級 半藤 寿紀	エンジョイ リラックス 天野 円	30		
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		11:20～12:10 有料 ブラクティカル エアロ 磯田 美紀	11:15～12:00 WEB ピラティス 長谷川 真弓	11:20～12:00 ピラティス (VR)	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 11:30～12:00 ハマチャチャ 金成 琢磨		11:00～ 準備開始		11:25～12:10 WEB LesMills DANCE 鈴木 省吾	11:15～12:00 WEB 氣功 野村 淑恵	11:20～11:50 アロマヨガ 鈴木 美加子	11:00～ 準備開始	11:15～12:00 アクア ダンス 末吉 裕美	11:00		
30	12:15～13:00 WEB ボディジャム 45 池内 一裕		12:05～12:35 かんたん エアロ 東江 真二	ベビー コース		12:25～13:10 なれたら エアロ 磯田 美紀	12:30～14:15	12:20～12:50 コアストレッチ 桑島 里奈			12:30～13:15 WEB ソフト エアロ 新井 千景	12:25～12:55 WEB X-CORE TRAINING 東江 真二				12:30～13:15 WEB やさしい ピラティス 高木 智子		12:15～12:45 ブラクティカル エアロ 野村 淑恵	ベビー コース	12:15～12:45 ハイドロトーン (オリジナル) 末吉 裕美	12:00		
12:00		12:20～13:05 ジャズダンス	12:50～13:10 骨粗しょう症予防・改善 (VR)	乳児 コース			有料 イベント枠 ※実施されない場合は はフリースペース	13:20～13:50 WEB ポディバランス 小松 未帆			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	12:20～12:50 らくらくストレッチ& トレーニング 戸田 剛志			13:35～14:20 WEB アロマヨガ 鈴木 美加子	12:40～13:25 チャレンジ エアロ 宇田川 優	13:00～13:30 WEB ポディバランス 小松 未帆	乳児 コース		13:00		
13:00	13:20～14:05 WEB なれたら エアロ 友吉 正美	13:25～14:10 ためして パレエ 野田 香織	13:25～13:45 腰痛予防・改善 (VR)		13:30～14:15 アクア ダンス 坂上 加奈子	13:30～14:15 BtoB 骨盤スリム Kaori		14:05～14:50 WEB 美尻エクササイズ &ストレッチ 小松 未帆		14:00～14:45 やさしい アクア 中田 恵美子	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	13:35～14:20			14:40～15:25 WEB ポディコンバット 45 杉山 嵩憲	13:40～14:25 チャレンジ ステップ 宇田川 優	13:45～14:15 WEB コアストレッチ 小松 未帆		13:45～14:30 やさしい アクア 高木 智子	13:00		
30	14:20～15:05 WEB なれたら ステップ 友吉 正美		14:35～15:05 ファイドウ (格闘系) (VR)	14:45～準備開始		14:35～15:30 WEB ジャズダンス 関 智章	14:30～15:15 太極扇 間 洪亮	15:10～15:40 ユーバウンド (トランポリン) (VR)	14:45～準備開始		15:45～16:30 WEB ポディバランス 45 鈴木 省吾	16:00～17:00 ピンポン	14:40～15:10 ポディパンプ (VR)			14:40～15:25 WEB ポディコンバット 45 杉山 嵩憲	14:45～15:05 ストレッチ 小松 未帆	14:30～15:25 健康太極拳 (24式)	14:45～準備開始		14:00		
14:00		15:00～17:00 ピンポン	15:20～15:50 ポディバランス (VR)	幼児 コース		15:50～16:35 WEB ポディアタック 45 Asahi	15:25～16:25 有料 太極拳 (42式) 間 洪亮	16:00～18:00					16:00～17:00	14:45～準備開始		15:20～16:05 WEB ジャズダンス 基礎クラス 関 智章	15:40～16:10 メガダンス (ダンス系) (VR)	15:40～16:10 メガダンス (ダンス系) (VR)	幼児 コース		15:00		
15:00				ジュニアA コース				サ ッ ジ ュ ニ ア ク ラ ブ	ジュニアA コース				PT ゴルフ	ジュニアA コース			16:15～16:45 WEB ジャズダンス 振り付け 関 智章	17:00～19:00	ジュニアA コース		16:00		
16:00				ジュニアB コース					ジュニアB コース					ジュニアB コース					ジュニアB コース		17:00		
17:00				育成 コース					育成 コース					育成 コース					育成 コース		18:00		
18:00																					19:00		
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	19:40～20:10 WEB ストレッチ 東江 真二	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	19:20～20:05 WEB ポディアタック 45 OKI	19:30～20:00 LesMills CORE (VR)	19:30～20:15 スイム 初級 戸田 剛志	19:45～20:30 ウォーキング &アクア 渡辺 綾	19:20～20:05 WEB ボディジャム 45 阿部 暁都	19:10～19:55 WEB ソフト エアロ 金子 周平	19:20～19:50 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	19:25～20:15 有料 オリジナル ステップ 里見 一成	19:30～20:00 ポディパンプ (VR)	20:00～20:45 スイム 上級 天野 円	19:50～20:20 アクア サーキット 山田 龍王	19:00		
20:00	20:25～21:10 WEB LesMills DANCE 川越 春貴	20:30～21:15 WEB ソフト ステップ 宇田川 優	20:20～21:05 WEB ヨガ 東江 真二		20:30～21:15 アクア ダンス 山田 龍王	20:15～21:00 WEB ポディメイク 門田 菜穂子	20:25～21:10 WEB ユーバウンド 狩野 陽葉	20:15～20:45 ポディコンバット (VR)	20:30～21:30 有料 クラブ マスターズ 渡部 巧一		20:20～21:05 WEB ポディコンバット 45 阿部 暁都	20:10～20:55 WEB ヨガ (室温30℃前後) 井上 裕子	20:15～21:00 WEB ピラティス 塩入 香代子	20:45～21:15 はじめて水泳 篠田 雅人 平泳ぎ	20:30～21:00 ファイティング アクア 東江 真二	20:30～21:15 WEB エアロ MAX 里見 一成	20:30～21:15 WEB ZUMBA® 芦川 礼子	20:25～20:55 ユーバウンド (トランポリン) (VR)	21:25～21:55 LesMills CORE (VR)		20:00		
21:00	21:30～22:15 WEB ポディパンプ 45 戸祭 竜之介		21:25～21:55 ファイドウ (格闘系) (VR)			21:20～22:05 WEB ポディコンバット 45 戸祭 竜之介		21:00～21:30 ポディバランス (VR)			21:20～22:05 WEB 週替わり レッスン 八巻 秀明		ポディバランス (VR)			21:30～22:15 WEB ポディコンバット 45 MURA				21:00			
22:00						21:45～22:15 X-CORE SERIES 【内容】 ●TRAINING ●DANCING ●FIGHTING	※週替わりでレッスンが変わります。				19:10～19:55 ソフトエアロ 第1週目のみ『シンプルなソフトエアロ』	週替わりレッスン 第1・3・5回水曜日 BA 第2・4回水曜日 BP									22:00		
23:00																					23:00		

第4回目の月曜日
● BODYPUMP HEAVY 45

OSSO南砂 レッスンタイムスケジュール 2026年7月～

毎週金曜日 休館日

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 ボディパンプ 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	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	10:25～11:10 WEB LesMills SHAPES AYAKO		日曜ジュニア スクール	
11:35～12:20 WEB ヨガ 遠山 知世	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	ベビー コース	11:05～11:50 アクア ダンス 山田 龍王	11:35～12:20 WEB ボディジャム 45 AYAKO	11:30～12:15 なれたら ステップ 里見 一成	11:45～12:25 ピラティス (VR)		11:50～12:20 オリジナル アクア 東江 真二
12:40～13:25 WEB ボディメイク 門田 菜穂子	12:35～13:35 WEB 有料 ボディコンバット 60 東江 真二	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		12:40～13:25 WEB ヨガ 大河原 知子	12:30～13:15 SHADOW★ CKB 八巻 秀明		12:30～13:00 ファイティング アクア 東江 真二	
13:45～14:30 WEB 骨盤 ストレッチ 門田 菜穂子	13:55～14:40 WEB ソフト エアロ 東江 真二	13:50～14:20 LesMills CORE (VR)		13:45～準備開始	13:45～14:30 WEB ボディパンプ 45 戸祭 竜之介	14:05～14:50 WEB ZUMBA® 芦川 礼子	13:30～14:00 ブラクティカル エアロ 東江 真二	スィム 初中級 高尾 薫	
14:50～15:35 WEB ボディステップ 45 高木 智子	15:00～20:30 有料 イベント枠 ※実施されない場合 はフリースペース	14:45～15:15 コアストレッチ 戸祭 竜之介	幼児 コース		15:00～15:45 WEB ソフト エアロ 高橋 晃一	15:00～15:30 オキシジェノ (調整系) (VR)	14:10～14:40 グランドアイチ 東江 真二	ワンポイント 14:30～15:15	
15:50～16:35 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)	ジュニアA コース		16:00～16:45 WEB ボディコンバット 45 刈谷 草太	16:00～16:45 ソフト ステップ 高橋 晃一	16:00～19:30 スタッフ研修 および パーソナル トレーニング & パーソナル ストレッチ 利用時間枠	スィム 中級 高尾 薫	
16:55～17:40 WEB ボディパンプ 45 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 黒澤 朱音				
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			※実施されない場合 はフリースペース 第1・3回目の日曜日 空手教室 (スタジオ貸出)		ジュニア 選手コース	
			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 スィム・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予約レッスンの不参加(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す。
- 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。
- スィムレッスン後にジュニアスィ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。

有料レッスン・イベント有料レッスン料金表【改訂版】

- 時間外施設利用料 会員 ¥550(税込)・ビジター ¥1,100(税込)
- 時間外施設利用はレッスン前後30分間までとする。

	有料レッスン	内訳	イベント有料レッスン	内訳
会員	¥550	参加費のみ	¥1,650	参加費のみ
会員(時間外)	¥1,100	参加費+施設利用料	¥1,650	参加費のみ
無料券・ギフト券など	¥550	参加費のみ	¥1,650	参加費のみ
ビジター	¥1,650	参加費+施設利用料	¥2,750	参加費+施設利用料

※施設利用フリーをご希望の場合は追加料金が発生いたします。詳細は2階フロントにてご確認ください。

エアロビクス・ステップ レベル一覧

【エアロビクス】	レベル	【ステップ】
かんたんエアロ	初級	かんたんステップ
ソフトエアロ	初中級	ソフトステップ
チャレンジエアロ	中級	チャレンジステップ
なれたらエアロ	中上級	なれたらステップ
		オリジナルステップ
エアロMAX	上級	ステップMAX

※レギュラーレッスンにて「かんたんステップ」「ステップMAX」は開講しておりません。予めご了承ください。

OSSO公式Instagram

OSSO南砂Instagram 4月より再始動ッ！！
インストラクターのインタビューやレッスンの動画紹介など、さまざまなコンテンツをお届けいたします。
興味のあるレッスンやインストラクターの情報はこちらから！！
フォローお願いいたします。



@OSSO_MINAMISUNA

営業時間案内

月～木	10:00～23:00(施設利用22:30)
金	休館日 ※夏季・年末年始
土	10:00～21:00(施設利用20:30)
日・祝日	10:00～20:00(施設利用19:30)