

OSSO南砂 レッスンタイムスケジュール 2025年10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	10:30～11:00	(参加自由 定員なし) 10:10～10:15 ラジオ体操	10:15～11:00		10:00		
30	グランドアイチ 坂上 加奈子			スイム 初級 高橋 貴行	10:30～11:15 リラックス	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 頭とカラダ スッキリフィット！ 栗原 好子	10:15～11:00 スイム 中上級 清水 千恵子	10:30～11:00 らくらく ウォーク 小池 朝子	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		スイム 上級 天野 円	10:50～11:20 フリー スペース	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 50 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		11:25～12:10 アクア ダンス 末吉 裕美	11:15～11:30 🐻ハマチャチャ 栗原 好子	10:30～11:00 脳トレ体操 ネーミング変更 栗原 好子	11:00～ 準備開始	11:10～11:55 やさしい アクア 小池 朝子	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	11:30～12:15 アクア ダンス 末吉 裕美	11:00		
30		12:05～12:35 らくらくストレッチ& トレーニング 高橋 貴行				12:25～13:10 なれたら エアロ 磯田 美紀		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	12:15～13:00 WEB ハマチャチャ 金成 琢磨	12:20～12:50 らくらくストレッチ& トレーニング 戸田 剛志			12:30～13:15 WEB やさしい ピラティス 高木 智子	12:45～13:30 チャレンジ エアロ 宇田川 優	12:10～12:40 ブラクティカル エアロ 野村 淑恵		12:30～13:00 ハイドロトーン (オリジナル) 末吉 裕美	30		
12:00	12:15～13:00 WEB ボディジャム 45 池内 一裕	12:05～12:35 高橋 貴行	12:40～13:00 骨粗しょう症予防・改善 (VR)	乳児 コース		13:30～14:15 BtoB 骨盤スリム Kaori		13:20～13:50 X-CORE TRAINING (VR)			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	13:35～14:20 アロマヨガ 鈴木 美加子		13:15～14:00 アクア ダンス 土屋 渉	13:35～14:20 WEB ZUMBA® 小林 亮子	13:45～14:30 チャレンジ ステップ 宇田川 優	13:35～14:05 LesMills CORE (VR)	13:45～14:30 やさしい アクア 高木 智子	30			
13:00	13:20～14:05 なれたら エアロ 友吉 正美	13:10～13:40 かんたん エアロ 東江 真二	13:10～13:30 腰痛予防・改善 (VR)		14:00～14:45 アクア ダンス 伊藤 愛	14:35～15:30 WEB ジャズダンス 関 智章	14:30～15:15 太極扇 間 洪亮	15:00～15:30 ポディパンプ (VR)	14:45～準備開始		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 PT ゴルフ	14:45～準備開始	14:10～14:40 アクア ヌードル 土屋 渉	14:40～15:25 WEB ポディパンプ 45 杉山 嵩憲	15:20～16:05 WEB ジャズダンス 基礎クラス 関 智章	17:30～19:00 ジュニア エアロ ダンス	14:45～準備開始	19:10～19:40 アクアロジック 山田 龍王	30		
14:00	14:20～15:05 なれたら ステップ 友吉 正美	13:55～14:25 かんたん ステップ 東江 真二	14:15～14:45 ポディコンバット (VR)			16:00～16:45 ポディコンバット 45 戸祭 竜之介	16:45～18:45 サ ッ ス カ ー ク ラ ブ				15:45～16:30 ポディバランス 45 鈴木 省吾	16:00～17:00 ピンポン			14:40～15:25 WEB ポディパンプ 45 鈴木 省吾	15:45～16:30 WEB ジャズダンス 振り付け 関 智章		16:15～16:45 WEB 健康太極拳 (24式) 藤塚 秀男	16:00				
15:00	15:25～16:10 ポディパンプ 45 鈴木 省吾	15:00～17:00 ピンポン	15:00～15:30 ポディバランス (VR)	幼児 コース							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 PT ゴルフ	14:45～準備開始	14:10～14:40 アクア ヌードル 土屋 渉	14:40～15:25 WEB ポディパンプ 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	16:00				
16:00	16:30～17:00 ポディステップ 30 鈴木 省吾			ジュニアA コース							15:45～16:30 ポディバランス 45 鈴木 省吾	16:00～17:00 ピンポン			14:40～15:25 WEB ポディパンプ 45 鈴木 省吾	15:45～16:30 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	16:00					
17:00				ジュニアB コース														17:30～19:00 ジュニア エアロ ダンス	16:00				
18:00				育成 コース															16:00				
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	19:20～19:50 オキシジェノ (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	20:15～21:00 WEB ボディメイク 門田 菜穂子	19:20～19:50 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 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	19:20～19:50 WEB アロマヨガ 井上 裕子		20:30～21:00 ファイティング アクア 東江 真二	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 ポディパンプ (VR)	20:00～20:45 スイム 上級 天野 円	19:00			
20:00	20:25～21:10 WEB ポディパンプ 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 (HITT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 ユーバウンド 狩野 陽葉	20:20～21:05 WEB ポディアタック 45 OKI	20:20～21:05 WEB ユーバウンド (VR)	20:30～21:30 有料 クラブ マスターズ 渡部 巧一		20:20～21:05 WEB ポディアタック 45 八巻 秀明	20:10～20:55 WEB ヨガ (室温30℃前後) 井上 裕子	20:10～20:55 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	20:30～21:15 WEB ZUMBA® 芦川 礼子	20:20～20:50 ユーバウンド (VR)	20:00～20:45 スイム 上級 天野 円	20:00				
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		21:25～22:10 WEB ポディパンプ 45 戸祭 竜之介		21:20～21:50 ポディコンバット (VR)			21:20～22:05 WEB ポディコンバット 45 阿部 暁都	21:20～21:50 WEB X-CORE TRAINING 東江 真二	21:10～21:40 オキシジェノ (調整系) (VR)	10月～12月 ●クロール	21:30～22:15 WEB ポディコンバット 45 MURA			21:10～21:50 ピラティス (VR)	21:00				
22:00			21:45～22:15 ユーバウンド (トランポリン) (VR)								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』	エアロビクスならではの基礎の動きを重視し、且つコンビネーションも組み込むので基礎をしっかりと身につけたい方も慣れていく内容となっております。								22:00			
23:00																					23:00		

休館日

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	
10:00				幼児 ジュニア コース					日曜ジュニア スクール		10:00
30	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	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	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)	幼児 ジュニア コース		30
11:00			11:20～12:05		11:05～11:50	里見 一成		10:50～11:10 腰痛予防・改善 (VR)			11:00
30	11:35～12:20 WEB	11:30～12:15 WEB	アジリ×スク (脳トレ体操)	乳児 コース	アクア ダンス 山田 龍王	11:35～12:20 WEB	11:30～12:15	11:25～12:10 WEB			30
12:00	ヨガ 細井 純子	ソフト ステップ 東江 真二	栗原 好子			ヨガ 琴美	なれたら ステップ 里見 一成	LesMills SHAPES AYAOKO		11:50～12:20 オリジナル アクア 東江 真二	12:00
30	12:40～13:25 WEB	12:35～13:35 WEB 有料	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	12:40～13:25	12:30～13:10		12:30～13:00 ファイティング アクア 東江 真二	30
13:00	ボディメイク 門田 菜穂子	ボディコンバット 60 東江 真二				ピラティス 琴美	SHADOW★ CKB 八巻 秀明	カラダデトックス (VR)	13:15～14:00		13:00
30	13:45～14:30 WEB	13:55～14:40 WEB	13:50～14:20 LesMills CORE (VR)	13:45～準備開始		13:45～14:30 WEB	14:05～14:50 WEB	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		30
14:00	骨盤 ストレッチ 門田 菜穂子	ソフト エアロ 東江 真二		幼児 コース		ボディパンプ 45 戸祭 竜之介	ZUMBA® 芦川 礼子	14:15～14:45 グラนด์アイチ 東江 真二	スィム 中級 高尾 薫		14:00
30	14:50～15:35 WEB		14:45～15:15 コアストレッチ 戸祭 竜之介			15:00～15:45 WEB		15:00～15:30 オキシジェノ (調整系) (VR)			30
15:00	ボディステップ 45 高木 智子			ジュニアA コース		ソフト エアロ 高橋 晃一		15:50～16:35			15:00
30	15:50～16:35 WEB		15:45～16:15 ボディバランス (VR)			16:00～16:45 WEB	16:00～16:45	ボディコンバット (VR)	ジュニア 選手コース		30
16:00	ボディアタック 45 高木 智子		16:30～17:00 LesMills DANCE (VR)	ジュニアB コース		ボディコンバット 45 Roku	ソフト ステップ 高橋 晃一	16:55～17:40			16:00
30	16:55～17:40 WEB		17:15～18:00 ボディコンバット (VR)			17:00～17:45 WEB		ボディパンプ (VR)			30
17:00	ボディパンプ 45 戸祭 竜之介			育成 コース		LesMills DANCE Roku					17:00
30	18:00～18:45 WEB										30
18:00	ボディコンバット 45 MURA			ジュニア 選手コース							18:00
30											30
19:00											19:00
30											30
20:00	レッスンに関するご案内										20:00
30	● 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)										30
21:00	● 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。										21:00
30	● 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。										30
22:00	● 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。										22:00
30	● 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。)										30
23:00	● 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。										23:00
	● 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。										

ヴァーチャル (VR) *CSLive* レッスン

カラダデトックス



カラダがヘンカする
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！

◆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
の為の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



メディカルフィットネスシリーズ
MEDICAL FITNESS

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)