

OSO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	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 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00	10:20~10:50 グランドアイチ 坂上 加奈子 11:10~11:55 WEB ヨガ 成沢 志保 ボディジャム 45 池内 一裕 なれたら エアロ 友吉 正美 なれたら ステップ 友吉 正美 15:25~16:10 ボディパンプ 45 鈴木 省吾 16:30~17:00 ボディステップ 30 鈴木 省吾	(参加自由 定員なし) 10:10~10:15 ラジオ体操 11:00~11:45 WEB 体調改善運動 坂上 加奈子 12:05~12:35 らくらくストレッチ&トレーニング 高橋 貴行 13:10~13:40 かんたん腰痛予防・改善 (VR) 13:20~14:05 なれたらエアロ 東江 真二 13:55~14:25 かんたん ステップ 東江 真二 14:00~14:45 ボディコンバット (VR) 15:00~17:00 ボディバランス (VR)	10:10~10:15 ラジオ体操 10:15~11:00 スイム初級 高橋 貴行 11:00~準備開始 ベビーコース 12:40~13:00 骨粗しょう症予防・改善 (VR) 13:10~13:30 なれたらエアロ 磯田 美紀 14:00~14:45 BtoB骨盤スリム Kaori 14:30~15:15 太極扇 伊藤 愛 15:00~17:00 ピンポン	10:15~11:00 WEB スイム中級 内田 稚子 11:00~準備開始 ベビーコース 12:20~12:50 コアストレッチ 桑島 里奈 13:20~13:50 X-CORE TRAINING (VR) 14:10~14:40 やさしいアクア 中田 恵美子 15:00~15:30 ジャズダンス 閻 洪亮 15:25~16:25 有料 16:00~16:45 太極拳(42式) 戸祭 竜之介 16:45~18:45 ジュニアAコース 17:30 ジュニアBコース 育成コース 19:20~19:50 オキシジェノ (調整系) (VR)	10:20~11:05 WEB スイム初級 内田 稚子 11:15~12:00 ヨガ 長谷川 真弓 12:20~12:50 コアストレッチ 桑島 里奈 13:20~13:50 X-CORE TRAINING (VR) 14:10~14:40 やさしいアクア 中田 恵美子 15:00~15:30 ジャズダンス 閻 洪亮 15:25~16:25 有料 16:00~16:45 太極拳(42式) 戸祭 竜之介 16:45~18:45 ジュニアAコース 17:30 ジュニアBコース 育成コース 19:15~20:00 WEB 骨盤ストレッチ 門田 菜穂子 20:10~20:40 イレブン (HIITトレーニング) (VR)	10:20~11:05 WEB ルーシーダットン お腹くびれ編 MONA 11:15~12:00 アクアダンス 末吉 裕美 12:20~12:50 コアストレッチ 桑島 里奈 13:20~13:50 X-CORE TRAINING (VR) 14:10~14:40 やさしいアクア 中田 恵美子 15:00~15:30 ジャズダンス 閻 洪亮 15:25~16:25 有料 16:00~16:45 太極拳(42式) 戸祭 竜之介 16:45~18:45 ジュニアAコース 17:30 ジュニアBコース 育成コース 19:15~20:00 LesMills CORE (VR)	10:20~11:05 WEB ルーシーダットン お腹くびれ編 MONA 11:15~12:00 アクアダンス 末吉 裕美 12:20~12:50 コアストレッチ 桑島 里奈 13:20~13:50 X-CORE TRAINING (VR) 14:10~14:40 やさしいアクア 中田 恵美子 15:00~15:30 ジャズダンス 閻 洪亮 15:25~16:25 有料 16:00~16:45 太極拳(42式) 戸祭 竜之介 16:45~18:45 ジュニアAコース 17:30 ジュニアBコース 育成コース 19:15~20:00 LesMills CORE (VR)	10:15~11:00 WEB スイム中上級 清水 千恵子 11:00~準備開始 ベビーコース 12:15~13:00 WEB ハマチャチャ 栗原 好子 13:00~13:50 ボディコンバット 45 杉山 嵩憲 13:30~14:15 かんたん ハワイアン 宮澤 美穂子 14:40~15:25 ソフトエアロ 新井 千景 14:45~15:40 WEB ソフテアロ 新井 千景 15:00~17:00 PTゴルフ	10:15~11:00 WEB スイム中上級 清水 千恵子 11:00~準備開始 ベビーコース 12:15~13:00 WEB ボディコンバット 45 戸田 剛志 13:30~14:20 有料 14:45~15:40 WEB ソフテアロ 新井 千景 15:00~17:00 PTゴルフ	10:20~11:05 WEB スイム中上級 清水 千恵子 11:00~準備開始 ベビーコース 12:20~12:50 らくらくストレッチ&トレーニング 戸田 剛志 13:15~14:00 アクアダンス 土屋 渉 14:10~14:40 アロマヨガ 鈴木 美加子 14:40~15:25 WEB ソフテアロ 新井 千景 15:00~17:00 PTゴルフ	10:20~11:05<br																																																						

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 30 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 ボディジャム 45 AYAKO	10:20~10:40 肩こり予防・改善 (VR)	日曜ジュニア スクール	
11:00 30 WEB ボディパンプ 45 八巻 秀明	11:20~12:05 アジリ×スク (脳トレ体操) 栗原 好子	11:05~11:50 アクア ダンス 山田 龍王	ベビー コース	11:20~12:05 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 LesMills SHAPES AYAKO	11:50~12:20 オリジナル アクア 東江 真二	幼児 ジュニア コース	
12:00 30 WEB ヨガ 細井 純子	11:30~12:15 ソフト ステップ 東江 真二	12:30~13:00 LesMills CORE (VR)	乳児 コース	12:35~13:20 WEB ピラティス 琴美	12:35~13:20 SHADOW★ CKB (VR)	12:30~13:10 カラダデトックス	12:30~13:00 ファイティング アクア 東江 真二		
13:00 30 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	13:30~13:55 LesMills CORE (VR)		13:45~14:30 WEB ボディパンプ 45 戸祭 竜之介	13:45~14:30 WEB ボディコンバット 60 戸祭 竜之介	13:30~14:00 プラクティカル エアロ 東江 真二	13:15~14:00 スイム 初中級 高尾 薫		
14:00 30 WEB 骨盤 ストレッチ 門田 菜穂子	13:55~14:40 ソフト エアロ 東江 真二	14:45~15:15 コアストレッチ 戸祭 竜之介	13:45~準備開始 幼児 コース	14:45~15:45 WEB ソフト エアロ 高橋 晃一	14:05~14:50 WEB ZUMBA® 芦川 礼子	14:15~14:45 グランドアイチ 東江 真二	14:15~15:00 スイム 中級 高尾 薫		
15:00 30 WEB ボディステップ 45 高木 智子	14:45~15:35 WEB ボディコンバット 60 戸祭 竜之介	15:45~16:15 ボディバランス (VR)	14:45~15:45 WEB ソフト エアロ 高橋 晃一	15:00~15:45 WEB ボディコンバット 60 戸祭 竜之介	16:00~16:45 WEB ボディコンバット 45 Roku	16:00~16:45 ボディコンバット 45 高橋 晃一	15:50~16:35 ボディコンバット 45 高橋 晃一		
16:00 30 WEB ボディアタック 45 高木 智子	15:50~16:35 WEB ボディコンバット 60 戸祭 竜之介	16:30~17:00 LesMills DANCE (VR)	16:30~17:00 LesMills DANCE (VR)	17:00~17:45 WEB LesMills DANCE Roku	17:00~17:45 WEB ボディコンバット 45 Roku	16:55~17:40 ボディコンバット 45 Roku	16:55~17:40 ボディコンバット 45 Roku		
17:00 30 WEB ボディパンプ 45 戸祭 竜之介	16:55~17:40 WEB ボディコンバット 45 戸祭 竜之介	17:15~18:00 ボディコンバット (VR)	17:15~18:00 ボディコンバット (VR)	17:15~18:00 WEB ボディコンバット 45 Roku					
18:00 30 WEB ボディコンバット 45 MURA	18:00~18:45 WEB ボディコンバット 45 MURA								
19:00 30 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 スイム・アクア ⇒ 定員なし(ツール使用レッスン 20名)									
21:00 30 ● 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。									
22:00 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。									
23:00 30 ● 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。									

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！



◆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
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

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)