

OSSO南砂 レッスンタイムスケジュール 2024年2月～3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) 10:15～10:20 ラジオ体操	10:15～11:00		10:15～11:00		10:10～10:15 ラジオ体操	10:15～11:00		10:15～11:00		(参加自由 定員なし) 10:15～10:20 ラジオ体操	10:15～11:00		10:15～11:00		(参加自由 定員なし) 10:15～10:20 ラジオ体操	10:10～10:40				
30	10:20～11:05 ヨガ 成沢 志保	10:15～11:00 体調改善 運動 坂上 加奈子	10:30～11:15 週替わり レッスン 須見 勉	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	ヨガ 長谷川 真弓	かんたんエアロ 東江 真二	スイム 中級 内田 稚子	10:30～11:00 アクアロジック 末吉 裕美	ボディパンプ 45 MONA	ルーシーダットン お腹くびれ編 (室温30℃前後) 金成 琢磨	ラジオ体操 10:30～11:00 脳トレ体操 栗原 好子	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	ヨガ 鈴木 美加子	モーニング ストレッチ 野村 淑恵	ラジオ体操 10:15～10:20	スイム 上級 天野 円				
11:00	11:20～11:50 グラウンドアイチ 坂上 加奈子	11:15～12:00 プレためて パレエ 野田 香織	11:40～12:10 らくらくストレッチ& トレーニング 高橋 貴行	11:00～ 準備開始	11:10～12:10 WEB 有料 ブラクティカル エアロ 50 磯田 美紀	11:20～12:05 ピラティス 長谷川 真弓	11:00～11:20 はじめてステップ 東江 真二	11:00～ 準備開始	11:10～11:55 アクア ダンス 末吉 裕美	11:20～12:05 カラダ コンディショニング 栗原 好子	11:25～11:55 ヨガ ROKO	11:20～11:50 らくらくストレッチ& トレーニング 山本 茜	11:00～ 準備開始	11:10～11:55 やさしい アクア 小池 朝子	11:15～12:00 ダンス エアロ 志渡澤 由紀子	11:10～11:55 WEB 気功 野村 淑恵	11:15～11:45 アロマヨガ 鈴木 美加子	11:00～ 準備開始	11:30～12:15 リラククス 天野 円				
12:00	12:10～12:55 ZUMBA® 池内 一裕	12:15～13:15 ためして パレエ (スクール) 野田 香織	12:30～12:50 はじめて筋トレ 清水 魁	12:30～12:50 乳児 コース	12:25～13:10 なれたら エアロ 磯田 美紀	12:30～13:00 らくらくストレッチ& トレーニング 戸田 剛志	12:25～13:10 かんたんエアロ はじめてステップ 2/20(火)より休講	12:30～13:00 ベビー コース	12:25～13:10 ソフト エアロ 新井 千景	12:25～13:10 ボディアタック 30 ROKO	12:10～12:40 はじめてステップ 狩野 陽葉	12:10～12:30 ボディコンバット 30 須見 勉	12:10～12:30 ベビー コース	12:10～12:30 なれたら ステップ 志渡澤 由紀子	12:15～13:00 WEB やさしい ピラティス 高木 智子	12:20～13:05 ルーシー ダットン ～タイ式ヨガ～ 岩崎 早友里	12:20～13:05 乳児 コース	12:30～13:00 アクア ダンス 末吉 裕美					
13:00	13:15～14:00 なれたら エアロ 友吉 正美	13:35～14:20 ジャズダンス 野田 香織	13:45～14:30 ベリーダンス 基礎クラス KAYO	13:15～13:45 アクア サーキット 木山 拓郎	13:30～14:15 BtoB 骨盤スリム kaori	13:20～13:50 オキシジェン (VR)	13:30～14:15 かんたん ハワイアン 宮澤 美穂子	13:30～14:15 オリジナル ステップ 新井 千景	13:30～14:15 やさしい アクア 中田 恵美子	13:30～14:15 CORE 小松 未帆	13:25～14:10 ソフト エアロ 鈴木 美加子	13:30～14:15 アロマヨガ 鈴木 美加子	13:30～14:15 乳児 コース	13:20～13:50 AQUA ZUMBA® 坂上 加奈子	13:20～14:05 WEB ポディコンバット 45 小松 未帆	13:15～14:00 ソフト エアロ 岩崎 早友里	健康太極拳 (24式) ※合間5分 休憩あり 藤塚 秀男	13:30～14:15 やさしい アクア 高木 智子					
14:00	14:15～15:00 なれたら ステップ 友吉 正美	14:45～15:45 ベリーダンス (スクール) KAYO	14:45～準備開始	14:45～準備開始	14:30～15:30 WEB ジャズダンス 関 智章	14:25～14:55 太極扇 関 智章	14:30～15:15 CORE 小松 未帆	14:35～15:05 ソフト エアロ 鈴木 美加子	14:00～14:30 CORE 小松 未帆	14:35～15:05 ソフト エアロ 鈴木 美加子	14:30～15:15 WEB 15:35～16:05 はじめてヒップホップ 関 智章	15:30～17:00 PT ゴルフ	14:45～準備開始	14:25～15:10 WEB ZUMBA® 小林 亮子	14:30～15:00 ポディバランス 30 小松 未帆	14:35～15:05 CORE (VR)	14:45～準備開始	14:30～15:00 ジュニア ダンス スクール	14:45～準備開始				
15:00	15:20～16:05 ボディパンプ 45 鈴木 省吾	16:15～17:30 ピンポン	16:15～16:45 ポディコンバット (VR)	16:15～16:45 ジュニアA コース	15:45～16:15 ポディコンバット 30 MONA	15:15～16:15 太極拳 (42式) 関 智章	15:25～16:10 ポディバランス 45 小松 未帆	15:35～16:05 WEB 16:15～17:00 かんたん ヒップホップ 関 智章	15:25～16:10 幼児 コース	15:25～16:10 ポディバランス 45 小松 未帆	15:30～16:00 WEB 16:15～17:00 かんたん ヒップホップ 関 智章	15:30～17:00 幼児 コース	14:45～準備開始	15:30～16:00 WEB ポディパンプ 30 鈴木 省吾	15:20～16:05 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	16:30～19:15 ジュニア ダンス スクール	16:30～19:15 ジュニアA コース	16:30～19:15 ジュニアB コース	16:30～19:15 育成 コース			
16:00					16:35～17:05 CORE MONA																		
17:00																							
18:00																							
19:00	19:30～20:00 X-CORE 東江 真二	19:10～19:55 ソフト エアロ 宇田川 優	19:20～19:50 ポディバランス (VR)	ジュニア 選手コース	19:15～20:00 ポディコンバット 45 芹澤 宗一郎	19:20～20:05 チャレンジ エアロ 志渡澤 由紀子	19:30～20:00 CORE (VR)	19:15～20:00 スイム 初級 天野 雄一	19:30～20:15 アクア ダンス 坂上 加奈子	19:10～19:55 ソフト エアロ 金子 周平	19:15～19:45 X-CORE 東江 真二	19:20～19:50 アロマヨガ 井上 裕子	19:30～20:15 ジュニア 選手コース	19:15～20:15 有料 オリジナル ステップ 里見 一成	19:20～20:05 ヨガ 斉藤 佳美	19:40～20:10 メガダンス (VR)	19:10～19:40 アクアロジック 山田 龍王	19:10～19:40 アクア サーキット 山田 龍王					
20:00	20:20～21:20 WEB 有料 ポディジャム 60 三宅 朋子	20:15～21:00 ソフト ステップ 宇田川 優	20:15～21:00 ポディコンバット 45 (VR)	20:30～21:15 アクア ダンス 山田 龍王	20:15～21:00 ポディアタック 45 庄山 大祐	20:20～21:05 チャレンジ ステップ 志渡澤 由紀子	20:25～21:10 メガダンス (VR)	20:30～21:30 クラブ マスターズ	20:30～21:15 ハイドロ トーン 坂上 加奈子	20:15～21:00 ポディバランス 45 三宅 朋子	20:05～20:50 ヨガ (室温30℃前後) 井上 裕子	20:15～20:45 ポディパンプ (VR)	20:30～21:00 やさしい アクア 東江 真二	20:30～21:15 エアロ MAX 里見 一成	20:30～21:15 ZUMBA® 芦川 礼子	20:30～21:00 CORE (VR)	20:30～21:15 スイム 上級 天野 円	20:30～21:15 ダイビング 橋口 陽介					
21:00					21:20～22:05 ポディステップ 45 庄山 大祐																		
22:00																							
23:00																							

休館日

X-CORE
(クロスコア)
2/19(月)より
担当者変更

週替わりレッスン
10:30～11:15
●ボディパンプ
(第1・3・5週)
●ポディコンバット
(第2・4週)

かんたんエアロ
はじめてステップ
2/20(火)より休講

15:45～16:15
ポディコンバット
30
MONA

15:35～16:05
WEB 16:15～17:00
かんたん
ヒップホップ
関 智章

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	10:15～11:00 (参加自由 定員なし) ラジオ体操	10:20～11:05	幼児 ジュニア コース	10:25～10:55	10:20～11:05	10:15～11:00		日曜ジュニア スクール	
30	太極拳 (24式) 土井 広己	カラダ コンディショニング 栗原 好子	ベビー コース	モーニング ウォーク 山田 龍王	なれたら エアロ 里見 一成	WEB ボディジャム 45 三宅 朋子		幼児 ジュニア コース	
11:00	11:20～12:05 WEB ヨガ 細井 純子	11:30～12:15 WEB ソフト ステップ 東江 真二	乳児 コース	11:05～11:50 アクア ダンス 山田 龍王	11:20～12:05 なれたら ステップ 里見 一成	11:15～11:45 WEB ピラティス 洪 仁順	11:20～12:05 WEB ボディバランス 45 三宅 朋子		11:30～12:00 オリジナル アクア 東江 真二
12:00	12:25～13:10 WEB ボディパンプ 45 小松 未帆	12:30～13:00 WEB ボディコンバット30 須見 勉			12:20～13:05 WEB ZUMBA@ 芦川 礼子	12:00～12:30 WEB ピラティス 洪 仁順			12:10～12:40 ファイティング アクア 東江 真二
13:00	13:30～14:00 WEB CORE 小松 未帆	13:25～14:10 ボディメイク 門田 菜穂子			13:40～14:25 WEB ボディパンプ 45 小松 未帆	13:40～14:25 WEB ヨガ 洪 仁順	13:15～13:45 X-CORE 須見 勉	13:00～13:45 スイム 初中級 高尾 薫	
14:00	14:25～15:10 WEB 骨盤 ストレッチ 門田 菜穂子	14:30～15:00 ボール エクササイズ 東江 真二	幼児 コース		15:05～15:35 ボディアタック 30 YUMA	14:45～15:15 かんたん ステップ 東江 真二	14:40～15:25 ボディバランス 45 (VR)	14:00～14:45 スイム 中級 高尾 薫	
15:00	15:30～16:15 WEB ボディアタック 60 高木 智子	15:20～15:50 X-CORE コアストレッチ 東江 真二	ジュニアA コース		15:50～16:35 WEB ボディコンバット 45 YUMA	16:15～17:00 チャレンジ ステップ 高橋 晃一	15:50～16:35 ボディコンバット 45 (VR)		
16:00	16:30～17:30 WEB 有料 ボディアタック 60 高木 智子	16:30～19:00 ボディバランス (VR)	ジュニアB コース		16:55～17:40 ボディアタック 45 庄山 大祐	17:15～19:00 イベント 有料 枠		ジュニア 選手コース	
17:00	17:50～18:35 WEB ボディコンバット 45 MURA	17:50～18:35 ボディコンバット 45 (VR)	育成 コース						
18:00			ジュニア 選手コース						
19:00									
20:00									

ボディパンプ45
3月より
14:05～14:50

期間限定特別レッスン



立位での複合的なアクティブトレーニングで心拍数を上げ、コアを主なターゲットとしたフロアパートと組み合わせながら、短時間で脂肪燃焼を目指すプログラムです。

開講日時		担当者	スタジオ
月	19:30～20:00	東江 真二	Aスタジオ
火	11:40～12:10	須見 勉	Cスタジオ
水	19:15～19:45	東江 真二	Bスタジオ
土	15:10～15:40	須見 勉	Cスタジオ
日	13:15～13:45	須見 勉	Cスタジオ

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 ⇒ 35名 Bスタジオ ⇒ 20名 Cスタジオ ⇒ 12名(ステップ台10名) スイム・アクア ⇒ 定員なし(ツール系20名)
- 参加者数状況により、WEB予約対象クラスに変更する場合があります。予めご了承下さい。
- 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。
- WEB予約対象クラスや定員数が異なるクラスにつきましては、別紙の案内表をご参照下さい。
- レッスン開始後の途中参加はスタジオ・プールレッスン共にご遠慮いただいております。(整理券をお持ちでも途中入場は不可)
- 整理券の譲渡はご遠慮下さい。
- ステップ台を使用するレッスンに関してのご案内はスタジオ内にある案内表をご覧ください。
- イベント有料レッスンは予約が必要となります。館内掲示、またはホームページにてご確認ください。
- 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、すみ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。予めご了承下さい。
- 祝日は特別レッスンスケジュールとなります。