

OSO南砂 レッスンタイムスケジュール 2026年1月~

毎週金曜日 休館日

| 月曜日 | | | | | | | | | | 火曜日 | | | | | | | | | | 水曜日 | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|------|------|-----|--|--|--|
| 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 グランドアイチ 坂上 加奈子 11:10~11:55 WEB ヨガ 成沢 志保 12:00 12:15~13:00 WEB ボディジャム 45 池内 一裕 13:00 30 なれたら エアロ 友吉 正美 14:00 30 なれたら ステップ 友吉 正美 15:00 30 ボディパンプ 45 鈴木 省吾 16:00 30 ボディステップ 30 鈴木 省吾 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00 | (参加自由 定員なし) 10:10~10:15 ラジオ体操 スイム 初級 石原 秀俊 11:00~11:45 WEB 体調改善 運動 坂上 加奈子 12:05~12:35 ストレッチ 鈴木 美加子 12:45~13:05 かんたん エアロ 鈴木 美加子 13:20~14:05 腰痛予防・改善 (VR) 13:55~14:10 肩こり予防・改善 (VR) 14:30~15:00 ボディコンバット (VR) 15:00~17:00 ピンポン 15:25~16:10 ボディバランス (VR) 16:25~16:55 ボディステップ 30 鈴木 省吾 19:20~20:05 WEB ボディコンバット 45 山田 龍王 20:25~21:10 WEB LesMills DANCE 川越 春貴 21:30~22:15 WEB ボディパンプ 45 戸祭 竜之介 14:20~15:05 30 なれたら エアロ 14:30~15:00 ボディコンバット (VR) 15:00~17:00 15:15~15:45 ボディバランス (VR) 15:25~16:25 有料 太極拳 (42式) 閻 洪亮 16:45~18:45 サッジ クーラブ ジュニアA コース ジュニアB コース 育成 コース 19:30~20:15 オキシジェノ (調整系) (VR) 20:10~20:40 イレブン (HIITトレーニング) (VR) 20:20~21:15 WEB Soft Step (VR) 21:00~21:30 メガダンス (ダンス系) (VR) 21:45~22:15 ボディコンバット 45 戸祭 竜之介 14:20~14:50 X-CORE SERIES | (参加自由 定員なし) 10:10~10:15 ラジオ体操 スイム 中級 内田 雅子 11:00~準備開始 4Dex 磯田 美紀 長谷川 真弓 11:20~12:10 有料 プラクティカル エアロ 50 磯田 美紀 12:25~13:10 なれたら エアロ 磯田 美紀 13:20~13:40 腰痛予防・改善 (VR) 13:55~14:10 肩こり予防・改善 (VR) 14:30~15:00 ボディコンバット 45 戸祭 竜之介 14:00~14:45 アクア ダンス Kaori 14:30~15:15 伊藤 愛 14:45~準備開始 ジャズダンス 閻 洪亮 15:05~15:35 ボディパンプ (VR) 15:25~16:25 有料 太極拳 (42式) 閻 洪亮 16:45~18:45 サッジ クーラブ ジュニアA コース 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 20:15~21:00 WEB Soft Step (VR) 21:00~21:30 メガダンス (ダンス系) (VR) 21:45~22:15 ボディコンバット 45 戸祭 竜之介 14:20~14:50 X-CORE SERIES | (参加自由 定員なし) 10:10~10:15 ラジオ体操 スイム 中上級 清水 千恵子 11:00~準備開始 アクア ダンス 末吉 裕美 11:25~12:10 ピラティス (VR) 12:20~12:50 コアストレッチ 桑島 里奈 13:20~14:05 BtoB 骨盤スリム 戸祭 竜之介 14:00~14:45 アクア ダンス 中田 恵美子 14:40~15:25 太極扇 14:45~準備開始 ジャズダンス 閻 洪亮 15:05~15:35 ボディパンプ (VR) 15:25~16:25 有料 太極拳 (42式) 閻 洪亮 16:45~18:45 サッジ クーラブ ジュニアA コース ジュニアB コース 育成 コース 19:20~20:05 WEB 骨盤 CORE OKI 20:15~20:45 WEB ボディアタック 45 戸田 剛志 20:25~21:10 WEB ボディコンバット (VR) 20:30~21:15 アクア ダンス 門田 菜穂子 21:00~21:30 メガダンス (ダンス系) (VR) 21:45~22:15 ボディコンバット 45 戸祭 竜之介 14:20~14:50 X-CORE SERIES | (参加自由 定員なし) 10:10~10:15 ラジオ体操 ルーシーダットン お腹くびれ編 金成 琢磨 11:15~11:30 WEB カラダ コンディショニング 栗原 好子 12:30~13:15 WEB ソフト エアロ 新井 千景 13:30~14:15 BtoB ボディコンバット 45 戸田 剛志 14:00~14:30 やさしい アクア 宮澤 美穂子 14:40~15:25 X-CORE SERIES (VR) 14:45~15:40 WEB ソフト エアロ 鈴木 美加子 15:45~16:30 ボディバランス 45 鈴木 省吾 16:00~17:00 PT ゴルフ 19:10~19:55 WEB ボディジャム 45 阿部 晓都 20:20~21:05 WEB Yoga (室温30℃前後) 井上 裕子 20:45~21:15 ボディコンバット 45 阿部 晓都 21:20~21:50 WEB ボディアタック 45 八巻 秀明 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』 【内容】 ●TRAINING ●DANCING ●FIGHTING | (参加自由 定員なし) 10:10~10:15 ラジオ体操 スイム 上級 天野 円 11:00~準備開始 ヨガ 小池 朝子 11:25~12:10 WEB カラダ 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 杉山 崇憲 13:30~14:20 有料 週替わり レッスン 新井 千景 14:00~14:30 かんたん ハワイアン 宮澤 美穂子 14:40~15:25 やさしい アクア 新井 千景 15:00~17:00 PT ゴルフ 19:20~19:50 WEB アロマヨガ 鈴木 美加子 19:45~15:40 WEB ボディパンプ 45 杉山 崇憲 15:45~16:30 WEB ジャズダンス 基礎クラス 関 智章 16:15~16:45 WEB ボディコンバット 45 鈴木 省吾 17:30~20:15 有料 ヨガ 齊藤 佳美 20:30~21:15 WEB ピラティス 塩入 香代子 20:45~21:15 ファイティング アクア 東江 真二 21:20~21:45 オキシジェノ (調整系) (VR) 21:30~21:50 WEB エアロ MAX 里見 一成 21:30~22:15 WEB ZUMBA® 芦川 礼子 22:00~22:45 WEB Yoga (室温30℃前後) 井上 裕子 22:45~23:00 WEB ピラティス (VR) | (参加自由 定員なし) 10:10~10:15 ラジオ体操 スイム 上級 天野 円 11:00~準備開始 ヨガ 小池 朝子 11:25~12:10 WEB 気功 野村 淑恵 12:30~13:15 WEB やさしい ピラティス 高木 智子 13:30~14:20 アクア ダンス 宇田川 優 13:40~14:25 ZUMBA® 小林 亮子 14:40~15:25 アクア ヌードル 土屋 渉 14:45~15:05 WEB ストレッチ 小松 未帆 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 17:30~19:00 ジユニアA コース 19:30~20:00 ボディパンプ (VR) 20:00~20:45 アクア サーキット 山田 龍王 20:20~20:50 ユーバウンド 天野 円 21:10~21:50 ピラティス (VR) | (参加自由 定員なし) 10:10~10:15 ラジオ体操 スイム 上級 天野 円 11:00~準備開始 ヨガ 小池 朝子 11:25~12:10 WEB アロマヨガ 野村 淑恵 12:30~13:15 WEB やさしい ピラティス 高木 智子 13:30~14:20 アクア ダンス 宇田川 優 13:40~14:25 ZUMBA® 小林 亮子 14:40~15:25 アクア ヌードル 土屋 渉 14:45~15:05 WEB ストレッチ 小松 未帆 15:20~16:05 WEB ジャズダンス 基礎クラス 関 智章 16:15~16:45 WEB ボディパンプ 45 鈴木 省吾 17:30~19:00 ジユニアA コース 19:30~20:00 ボディパンプ (VR) 20:00~20:45 アクア サーキット 山田 龍王 20:20~20:50 ユーバウンド 天野 円 21:10~21:50 ピラティス (VR) | 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 | 10:00 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

休館日
金曜日
休
館
日

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~

1月~3月
●平泳ぎ

※週替わりでレッスンが変わります。
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る方も満足いく内容となってます。

| 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 10:30~11:15 WEB ボディパンプ 45 八巻 明秀 | 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 WEB なれたら エアロ | 10:25~11:10 幼児 ジュニア コース | 10:00 30 11:00 30 11:20~12:05 アジャリ×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 | 11:20~12:05 WEB ヨガ 細井 純子 |
| 12:00 30 12:40~13:25 WEB ボディメイク 門田 菜穂子 | 11:30~12:15 WEB ソフト ステップ 東江 真二 | 12:30~13:00 LesMills CORE (VR) | 12:35~13:35 WEB 有料 ボディコンバット 60 東江 真二 | 13:00 30 13:45~14:30 WEB 骨盤 ストレッチ 門田 菜穂子 | 13:30~14:00 WEB ボディパンプ 45 戸祭 竜之介 | 13:45~14:30 WEB ボディメイク 門田 菜穂子 | 13:45~14:30 WEB 骨盤 ストレッチ 門田 菜穂子 | 13:50~14:20 LesMills CORE (VR) | 13:55~14:40 WEB ソフト エアロ 東江 真二 |
| 14:00 30 14:50~15:35 WEB ボディステップ 45 高木 智子 | 14:45~15:15 コアストレッチ 戸祭 竜之介 | 15:00~15:45 WEB ソフト エアロ 高橋 晃一 | 15:45~16:15 WEB ボディバランス (VR) | 16:00~16:45 WEB ボディコンバット 45 Roku | 16:30~17:00 LesMills DANCE (VR) | 17:00~17:45 WEB ボディコンバット 45 Roku | 17:15~18:00 ボディコンバット (VR) | 18:00~18:45 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 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00 30 | 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00 30 | 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00 30 | 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00 30 | 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00 30 | 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00 30 | 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00 30 | 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00 30 | 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00 30 | 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00 30 |
| レッスンに関するご案内 | | | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> 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！



◆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)