

OSSO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 | | | | | 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 | |
| | | (参加自由 定員なし) 10:10～10:15 ラジオ体操 | 10:15～11:00 | | | | (参加自由 定員なし) 10:10～10:15 ラジオ体操 | 10:15～11:00 | | | | (参加自由 定員なし) 10:10～10:15 ラジオ体操 | 10:15～11:00 | | | | (参加自由 定員なし) 10:10～10:15 ラジオ体操 | 10:15～11:00 | | 10:00 | | |
| 10:20～10:50 | | | | | 10:20～11:05 | 10:20～11:05 | | 10:15～11:00 | | 10:20～11:05 | 10:20～11:05 | | | | 10:20～11:05 | | | 10:15～11:00 | | 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 | 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 | WEB アクアロジック 末吉 裕美 | LesMills SHAPES MONA 金成 琢磨 | ルーシーダットン お腹くびれ編 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 | 10:30～11:00 | 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 | 11:00 | | |
| 11:10～11:55 | WEB | | 11:00～ 準備開始 | 天野 円 | 11:20～12:10 有料 | WEB ピラティス 長谷川 真弓 | 11:20～12:00 | 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 | 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 気功 野村 淑恵 | 11:20～11:50 アロマヨガ 鈴木 美加子 | 11:00～ 準備開始 | フリー スペース 11:30～12:15 | 11:00 | | |
| 30 ヨガ 成沢 志保 | 体調改善 運動 坂上 加奈子 | | ベビー コース | | 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 | ベビー コース | | | 12:30～13:15 WEB ソフト エアロ 新井 千景 | 12:15～13:00 WEB ボディコンバット 45 杉山 嵩憲 | | | 12:30～13:15 WEB やさしい ピラティス 高木 智子 | 12:40～13:25 チャレンジ エアロ 宇田川 優 | 12:15～12:45 ブラクティカル エアロ 野村 淑恵 | 11:00～ 準備開始 | アクア ダンス 末吉 裕美 | 30 | | |
| 12:15～13:00 | ストレッチ 鈴木 美加子 | 12:45～13:05 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 | 13:20～14:05 WEB ボディコンバット 45 戸祭 竜之介 | 12:20～12:50 コアストレッチ 桑島 里奈 | 乳児 コース | | 14:00～14:30 やさしい アクア 中田 恵美子 | 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 WEB アロマヨガ 鈴木 美加子 | 13:40～14:25 チャレンジ ステップ 宇田川 優 | 12:40～13:25 チャレンジ エアロ 宇田川 優 | 12:15～12:45 ブラクティカル エアロ 野村 淑恵 | 11:00～ 準備開始 | アクア ダンス 末吉 裕美 | 12:00 | |
| 30 ボディジャム 45 | 12:45～13:15 | 12:45～13:05 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 | 13:20～14:05 WEB ボディコンバット 45 戸祭 竜之介 | 12:20～12:50 コアストレッチ 桑島 里奈 | 乳児 コース | | 14:00～14:30 やさしい アクア 中田 恵美子 | 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 WEB アロマヨガ 鈴木 美加子 | 13:40～14:25 チャレンジ ステップ 宇田川 優 | 12:40～13:25 チャレンジ エアロ 宇田川 優 | 12:15～12:45 ブラクティカル エアロ 野村 淑恵 | 11:00～ 準備開始 | アクア ダンス 末吉 裕美 | 30 | |
| 池内 一裕 | かんたん エアロ 鈴木 美加子 | 13:20～13:40 腰痛予防・改善 (VR) | 乳児 コース | | 13:30～14:15 BtoB 骨盤スリム Kaori | 13:20～14:05 WEB ボディコンバット 45 戸祭 竜之介 | 12:20～12:50 コアストレッチ 桑島 里奈 | 乳児 コース | | 14:00～14:30 やさしい アクア 中田 恵美子 | 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 WEB アロマヨガ 鈴木 美加子 | 13:40～14:25 チャレンジ ステップ 宇田川 優 | 12:40～13:25 チャレンジ エアロ 宇田川 優 | 12:15～12:45 ブラクティカル エアロ 野村 淑恵 | 11:00～ 準備開始 | アクア ダンス 末吉 裕美 | 13:00 | |
| 13:20～14:05 | | 13:20～13:40 腰痛予防・改善 (VR) | 乳児 コース | | 13:30～14:15 BtoB 骨盤スリム Kaori | 13:20～14:05 WEB ボディコンバット 45 戸祭 竜之介 | 12:20～12:50 コアストレッチ 桑島 里奈 | 乳児 コース | | 14:00～14:30 やさしい アクア 中田 恵美子 | 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 WEB アロマヨガ 鈴木 美加子 | 13:40～14:25 チャレンジ ステップ 宇田川 優 | 12:40～13:25 チャレンジ エアロ 宇田川 優 | 12:15～12:45 ブラクティカル エアロ 野村 淑恵 | 11:00～ 準備開始 | アクア ダンス 末吉 裕美 | 30 | |
| 30 なれたら エアロ | | 13:55～14:10 肩こり予防・改善 (VR) | | 14:00～14:45 | 13:30～14:15 BtoB 骨盤スリム Kaori | 13:20～14:05 WEB ボディコンバット 45 戸祭 竜之介 | 12:20～12:50 コアストレッチ 桑島 里奈 | 乳児 コース | | 14:00～14:30 やさしい アクア 中田 恵美子 | 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 WEB アロマヨガ 鈴木 美加子 | 13:40～14:25 チャレンジ ステップ 宇田川 優 | 12:40～13:25 チャレンジ エアロ 宇田川 優 | 12:15～12:45 ブラクティカル エアロ 野村 淑恵 | 11:00～ 準備開始 | アクア ダンス 末吉 裕美 | 14:00 | |
| 友吉 正美 | 14:20～15:05 | 14:30～15:00 ボディコンバット (VR) | | 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 | 14:20～14:50 X-CORE SERIES (VR) | | | 14:00～14:30 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 | | | 14:40～15:25 WEB ボディバンプ 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) 藤塚 秀男 | 14:45～準備開始 | やさしい アクア 高木 智子 | 30 | | |
| 30 なれたら ステップ 友吉 正美 | 15:00～17:00 | 15:15～15:45 ボディバランス (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 | 14:20～14:50 X-CORE SERIES (VR) | | | 14:00～14:30 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 | | | 14:40～15:25 WEB ボディバンプ 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) 藤塚 秀男 | 14:45～準備開始 | やさしい アクア 高木 智子 | 30 | | |
| 15:00 友吉 正美 | 15:25～16:10 | 15:15～15:45 ボディバランス (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 | 14:20～14:50 X-CORE SERIES (VR) | | | 14:00～14:30 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 | | | 14:40～15:25 WEB ボディバンプ 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) 藤塚 秀男 | 14:45～準備開始 | やさしい アクア 高木 智子 | 15:00 | | |
| 30 ボディバンプ 45 | ピンポン | 15:15～15:45 ボディバランス (VR) | 幼児 コース | | 14:35～15:30 WEB ジャズダンス 関 智章 | 14:30～15:15 太極扇 間 洪亮 | 14:20～14:50 X-CORE SERIES (VR) | | | 14:00～14:30 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 | | | 14:40～15:25 WEB ボディバンプ 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) 藤塚 秀男 | 14:45～準備開始 | やさしい アクア 高木 智子 | 30 | | |
| 鈴木 省吾 | | | | | 14:35～15:30 WEB ジャズダンス 関 智章 | 14:30～15:15 太極扇 間 洪亮 | 14:20～14:50 X-CORE SERIES (VR) | | | 14:00～14:30 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 | | | 14:40～15:25 WEB ボディバンプ 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) 藤塚 秀男 | 14:45～準備開始 | やさしい アクア 高木 智子 | 30 | | |
| 30 16:25～16:55 ボディステップ 30 鈴木 省吾 | | | ジュニアA コース | | 14:35～15:30 WEB ジャズダンス 関 智章 | 14:30～15:15 太極扇 間 洪亮 | 14:20～14:50 X-CORE SERIES (VR) | | | 14:00～14:30 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 | | | 14:40～15:25 WEB ボディバンプ 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) 藤塚 秀男 | 14:45～準備開始 | やさしい アクア 高木 智子 | 30 | | |
| 17:00 | | | | | 14:35～15:30 WEB ジャズダンス 関 智章 | 14:30～15:15 太極扇 間 洪亮 | 14:20～14:50 X-CORE SERIES (VR) | | | 14:00～14:30 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 | | | 14:40～15:25 WEB ボディバンプ 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) 藤塚 秀男 | 14:45～準備開始 | やさしい アクア 高木 智子 | 30 | | |
| 30 | | | | | 14:35～15:30 WEB ジャズダンス 関 智章 | 14:30～15:15 太極扇 間 洪亮 | 14:20～14:50 X-CORE SERIES (VR) | | | 14:00～14:30 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 | | | 14:40～15:25 WEB ボディバンプ 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) 藤塚 秀男 | 14:45～準備開始 | やさしい アクア 高木 智子 | 30 | | |
| 18:00 | | | | | 14:35～15:30 WEB ジャズダンス 関 智章 | 14:30～15:15 太極扇 間 洪亮 | 14:20～14:50 X-CORE SERIES (VR) | | | 14:00～14:30 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 | | | 14:40～15:25 WEB ボディバンプ 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) 藤塚 秀男 | 14:45～準備開始 | やさしい アクア 高木 智子 | 30 | | |
| 30 | | | | | 14:35～15:30 WEB ジャズダンス 関 智章 | 14:30～15:15 太極扇 間 洪亮 | 14:20～14:50 X-CORE SERIES (VR) | | | 14:00～14:30 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 | | | 14:40～15:25 WEB ボディバンプ 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) 藤塚 秀男 | 14:45～準備開始 | やさしい アクア 高木 智子 | 30 | | |
| 19:00 | 19:20～20:05 | 19:30～20:15 | | | 19:15～20:00 WEB 骨盤 ストレッチ 門田 菜穂子 | 19:20～20:05 WEB ボディアタック 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 ウオーキング &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 | | 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 ボディバンプ (VR) | 20:00～20:45 スイム 上級 天野 円 | 19:10～19:40 アクアロジック 山田 龍王 | 19:00 | | |
| 30 | WEB ボディコンバット 45 山田 龍王 | WEB ソフト エアロ 宇田川 優 | | | 19:15～20:00 WEB 骨盤 ストレッチ 門田 菜穂子 | 19:20～20:05 WEB ボディアタック 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 ウオーキング &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 | | 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 ボディバンプ (VR) | 20:00～20:45 スイム 上級 天野 円 | 19:10～19:40 アクアロジック 山田 龍王 | 30 | | |
| 20:00 | 山田 龍王 | 宇田川 優 | | | 20:15～21:00 WEB ボディメイク 門田 菜穂子 | 20:25～21:10 WEB ユーバウンド 狩野 陽葉 | 20:15～20:45 ボディコンバット (VR) | 20:30～21:30 有料 クラブ マスターズ 渡部 巧一 | | | 20:20～21:05 WEB ボディコンバット 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 | | 20:30～21:15 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) | | 19:50～20:20 アクア サーキット 山田 龍王 | 20:00 | | |
| 30 | 20:25～21:10 | 20:30～21:15 | | | 20:15～21:00 WEB ボディメイク 門田 菜穂子 | 20:25～21:10 WEB ユーバウンド 狩野 陽葉 | 20:15～20:45 ボディコンバット (VR) | 20:30～21:30 有料 クラブ マスターズ 渡部 巧一 | | | 20:20～21:05 WEB ボディコンバット 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 | | 20:30～21:15 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) | | 19:50～20:20 アクア サーキット 山田 龍王 | 30 | | |
| 21:00 | LesMills DANCE 川越 春貴 | ソフト ステップ 宇田川 優 | | アクア ダンス 山田 龍王 | 21:20～22:05 WEB ボディコンバット 45 戸祭 竜之介 | | 21:00～21:30 ボディバランス (VR) | | | | 21:20～22:05 WEB ボディアタック 45 八巻 秀明 | 21:20～21:50 WEB X-CORE TRAINING 東江 真二 | 21:15～21:45 オキシジェノ (調整系) (VR) | 20:45～21:15 はじめて水泳 戸田 剛志 | 21:30～22:15 WEB ボディコンバット 45 MURA | | 21:10～21:50 ピラティス (VR) | | 21:00 | | | |
| 30 | 21:30～22:15 | | | | 21:20～22:05 WEB ボディコンバット 45 戸祭 竜之介 | | 21:00～21:30 ボディバランス (VR) | | | | 21:20～22:05 WEB ボディアタック 45 八巻 秀明 | 21:20～21:50 WEB X-CORE TRAINING 東江 真二 | 21:15～21:45 オキシジェノ (調整系) (VR) | 20:45～21:15 はじめて水泳 戸田 剛志 | 21:30～22:15 WEB ボディコンバット 45 MURA | | 21:10～21:50 ピラティス (VR) | | 21:00 | | | |
| 22:00 | ボディバンプ 45 戸祭 竜之介 | | | | 21:20～22:05 WEB ボディコンバット 45 戸祭 竜之介 | | 21:00～21:30 ボディバランス (VR) | | | | 21:20～22:05 WEB ボディアタック 45 八巻 秀明 | 21:20～21:50 WEB X-CORE TRAINING 東江 真二 | 21:15～21:45 オキシジェノ (調整系) (VR) | 20:45～21:15 はじめて水泳 戸田 剛志 | 21:30～22:15 WEB ボディコンバット 45 MURA | | 21:10～21:50 ピラティス (VR) | | 22:00 | | | |
| 30 | | | | | 21:20～22:05 WEB ボディコンバット 45 戸祭 竜之介 | | 21:00～21:30 ボディバランス (VR) | | | | 21:20～22:05 WEB ボディアタック 45 八巻 秀明 | 21:20～21:50 WEB X-CORE TRAINING 東江 真二 | 21:15～21:45 オキシジェノ (調整系) (VR) | 20:45～21:15 はじめて水泳 戸田 剛志 | 21:30～22:15 WEB ボディコンバット 45 MURA | | 21:10～21:50 ピラティス (VR) | | 22:00 | | | |
| 23:00 | | | | | 14:20～14:50 X-CORE SERIES 【内容】 ●TRAINING ●DANCING ●FIGHTING | | | | | | 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』 | エアロピ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おります。 | | | | | | | | 23:00 | | |

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

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おります。

| | 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 | | | | 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 AYAKO | | 幼児 ジュニア コース | | 30 |
| 11:00 | | | 11:20～12:05 | | 11:05～11:50 | 里見 一成 | | | | | 11:00 |
| 30 | 11:35～12:20 WEB | 11:30～12:15 WEB ソフト ステップ 東江 真二 | アジリ×スク (脳トレ体操) 栗原 好子 | 乳児 コース | アクア ダンス 山田 龍王 | 11:35～12:20 WEB | 11:30～12:15 なれたら ステップ 里見 一成 | 11:25～12:10 WEB LesMills SHAPES AYAKO | | 11:50～12:20 オリジナル アクア 東江 真二 | 30 |
| 12:00 | ヨガ 細井 純子 | | 12:30～13:00 | | | ヨガ 琴美 | | 12:30～13:10 | | 12:30～13:00 ファイティング 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 SHADOW★ CKB 八巻 秀明 | カラダデトックス (VR) | | | 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 | | 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 ZUMBA® 芦川 礼子 | 13:30～14:00 ブラクティカル エアロ 東江 真二 | スイム 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 | | 14:10～14:40 グランドアイチ 東江 真二 | 14:15～15:00 スイム 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 ソフト エアロ 高橋 晃一 | | 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 | | 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 Roku | 16:00～16:45 ソフト ステップ 高橋 晃一 | ボディコンバット (VR) | | | 15:00 |
| 30 | 15:50～16:35 WEB | | 16:30～17:00 LesMills DANCE (VR) | | | 17:00～17:45 WEB LesMills DANCE Roku | | 16:55～17:40 ジュニア 選手コース | | | 30 |
| 16:00 | ボディアタック 45 高木 智子 | | 17:15～18:00 ボディコンバット (VR) | 育成 コース | | | | | | | 16:00 |
| 30 | 16:55～17:40 WEB | | | | | | | | | | 30 |
| 17:00 | ボディパンプ 45 戸祭 竜之介 | | | ジュニア 選手コース | | | | | | | 17:00 |
| 30 | 18:00～18:45 WEB | | | | | | | | | | 30 |
| 18:00 | ボディコンバット 45 MURA | | | | | | | | | | 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 スイム・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。 ● 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。 | | | | | | | | | | 21:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | 30 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | 22:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | 30 |
| 23:00 | | | | | | | | | | | 23:00 |

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
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) |