

OSSO南砂 レッスンタイムスケジュール 2026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
		(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	10:20～11:05	10:00	休館日
10:20～10:50					10:20～11:05	10:20～11:05				10:20～11:05					10:20～11:05				10:20～11:05	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 エンジョイ リラックス 天野 円	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	ルーシーダットン お腹くびれ編 金成 琢磨		10:45～11:05 高血圧改善ST (VR) 清水 千恵子	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	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 半藤 寿紀	エンジョイ リラックス 天野 円	11:00	
11:10～11:55 WEB	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 磯田 美紀	11:15～12:00 WEB ピラティス 長谷川 真弓	11:10～11:50 ピラティス (VR)	11:00～ 準備開始	11:10～11:55 アクア ダンス 末吉 裕美	11:25～12:10 LesMills SHAPES MONA	11:15～11:30 ハマチャチャ お腹くびれ編 金成 琢磨	11:20～11:40 ハマチャチャ 高血圧改善ST (VR) 金成 琢磨	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 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	11:15～12:00 アクア ダンス 末吉 裕美	30	
30 ヨガ 成沢 志保			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			12:30～13:15 WEB ソフト エアロ 新井 千景	11:30～12:00 ハマチャチャ 金成 琢磨	12:15～12:45 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	12:40～13:25 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		12:15～12:45 ハイドロトン (オリジナル) 末吉 裕美	12:00	
12:15～13:00 WEB	12:10～12:55 ジャズダンス 野田 香織	12:05～12:35 かんたん エアロ 戸祭 竜之介			13:30～14:15 BtoB 骨盤スリム Kaori	13:25～14:15 有料 ISODA STEP (最終火曜日のみ) 磯田 美紀	13:20～13:50 美尻エクササイズ &ストレッチ 小松 未帆		14:00～14:45 やさしい アクア 中田 恵美子	12:30～13:15 WEB ソフト エアロ 新井 千景	12:20～12:50 X-CORE TRAINING 東江 真二	13:00～13:20 グランドアイチ 東江 真二		13:15～14:00 アクア ダンス 土屋 渉	13:35～14:20 WEB ZUMBA® 芦川 礼子	12:40～13:25 チャレンジ エアロ 宇田川 優	13:00～13:30 WEB ボディバランス 小松 未帆		13:45～14:15 WEB コアストレッチ 小松 未帆	13:00	
13:20～14:05 WEB	13:15～14:00 ためして パレエ 野田 香織	12:50～13:20 ラディカル ヨガ (ヨガ) (VR)	乳児 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	15:10～15:40 ユーバウンド (トランポリン) (VR)	14:45～準備開始		14:40～15:25 ソフト エアロ 鈴木 美加子		14:30～14:20 WEB アロマヨガ 鈴木 美加子		14:10～14:40 アクア ヌードル 土屋 渉	14:40～15:25 WEB ボディコンバット 45 杉山 嵩憲	14:40～15:05 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	13:45～14:30 やさしい アクア 高木 智子	14:00	
14:20～15:05 WEB	14:20～14:50 WEB ボディコンバット 30 戸祭 竜之介	14:25～14:45 肩こり予防・改善 (VR)	14:45～準備開始		15:50～16:35 WEB ボディアタック 45 Asahi	15:25～16:25 有料 太極拳 (42式) 間 洪亮	16:00～18:00 サ ッ ジ ュ ニ ア コ ー ス			15:45～16:30 WEB ボディバランス 45 鈴木 省吾	14:45～15:40 WEB ヒップホップ 関 智章	16:00～17:00 ピンポン			15:45～16:30 WEB ボディパンプ 45 杉山 嵩憲	15:20～16:05 WEB ジャズダンス 基礎クラス 関 智章	15:40～16:10 オキシジェノ (調整系) (VR)		15:00		
30 なれたら ステップ 友吉 正美			幼児 コース					幼児 コース											ジュニアA コース	30	
15:25～16:10 WEB	15:10～17:00 ピンポン																		ジュニアA コース	30	
30 ボディパンプ 45 鈴木 省吾			ジュニアA コース					ジュニアA コース											ジュニアA コース	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	30	
17:00																				30	
30																				30	
18:00																				30	
30																				30	
19:00	19:20～20:05 WEB ボディコンバット 45 山田 龍王	19:30～20:15 WEB ソフト エアロ 宇田川 優	19:40～20:10 メガダンス (ダンス系) (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	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 ウォーキング &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	19:25～20:15 有料 オリジナル ステップ 里見 一成	19:30～20:00 ボディパンプ (VR)	19:10～19:40 アクアロジック 山田 龍王	19:00		
30	20:25～21:10 WEB LesMills DANCE 川越 春貴	20:30～21:15 WEB ソフト ステップ 宇田川 優	20:25～21:10 WEB ヨガ 東江 真二		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 ファイドウ (格闘系) (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	20:45～21:15 はじめて水泳 篠田 雅人 クロール	20:30～21:00 ファイティング アクア 東江 真二	20:30～21:15 WEB エアロ MAX 里見 一成	20:30～21:15 WEB ZUMBA® 芦川 礼子	20:25～20:55 ユーバウンド (トランポリン) (VR)	20:00～20:45 スイム 上級 天野 円	20:00		
21:00	21:30～22:15 WEB ボディバランス 45 川越 春貴		21:25～21:55 WEB NEW ファンクショナル トレーニング 東江 真二		21:20～22:05 WEB ボディパンプ 45 戸祭 竜之介		21:00～21:30 X-CORE SERIES (VR)			21:20～22:05 WEB 週替わり レッスン 八巻 秀明		21:15～21:45 ボディバランス (VR)			21:30～22:15 WEB ボディコンバット 45 MURA	21:25～21:55 オキシジェノ (調整系) (VR)		21:30			
30																				30	
23:00																				23:00	

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
10:30～11:15 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	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 LesMills SHAPES AYAKO	10:45～11:25 ピラティス	日曜ジュニア スクール 幼児 ジュニア コース	
11:35～12:20 WEB ヨガ 遠山 知世	11:30～12:15 WEB ソフト ステップ 東江 真二	11:20～12:05 アジリ×スク (脳トレ体操) 栗原 好子	ベビー コース	11:05～11:50 アクア ダンス 山田 龍王	11:30～12:15 WEB ボディジャム 45 AYAKO	11:30～12:15 なれたら ステップ 里見 一成	(VR)		11:50～12:20 オリジナル アクア 東江 真二
12:40～13:25 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	12:30～13:00 LesMills CORE (VR)	スタジオ貸出し の際は休講となり ます		12:40～13:25 WEB ヨガ 大河原 知子	12:30～13:15 SHADOW★ CKB 八巻 秀明	11:45～12:25 ピラティス (VR)		12:30～13:00 ファイティング アクア 東江 真二
13:45～14:30 WEB 骨盤 ストレッチ 門田 菜穂子	13:55～14:40 WEB ソフト エアロ 東江 真二	13:50～14:20 LesMills CORE (VR)		13:45～準備開始	13:45～14:30 WEB ボディパンプ 45 戸祭 竜之介	13:30～14:00 ブラクティカル エアロ 東江 真二	13:05～13:50 スイム 初中級 高尾 薫		
14:50～15:35 WEB ボディステップ 45 高木 智子	有料 イベント枠 ※実施されない場合 はフリースペース	14:45～15:15 コアストレッチ 戸祭 竜之介	幼児 コース		14:05～14:50 WEB ZUMBA® 芦川 礼子	14:15～14:45 ラディカル ヨガ (ヨガ) (VR)	14:00～14:20 ワンポイント		
15:50～16:35 WEB ボディアタック 45 高木 智子		15:45～16:15 ラディカル ヨガ (ヨガ) (VR)	ジュニアA コース		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)	14:30～15:15 スイム 中級 高尾 薫		
16:55～17:40 WEB LesMills CORE テック&30 戸祭 竜之介		16:30～17:00 メガダンス (ダンス系) (VR)	ジュニアB コース		16:00～16:45 WEB ボディコンバット 45 Roku	16:00～16:45	16:00～19:30		
18:00～18:45 WEB ボディコンバット 45 MURA		17:15～18:00 ボディパンプ (VR)	育成 コース		17:00～17:45 WEB LesMills DANCE Roku	17:00～19:30	スタッフ研修 および パーソナル トレーニング & パーソナル ストレッチ 利用時間枠	ジュニア 選手コース	
			ジュニア 選手コース		※実施されない場合 はフリースペース 第1・3回目の日曜日 空手教室 (スタジオ貸出)				

有料レッスン・イベント有料レッスン料金表【改訂版】

- 時間外施設利用料 会員 ¥550 (税込) ・ビジター ¥1,100 (税込)
- 時間外施設利用はレッスン前後30分間までとする。

	有料レッスン	内訳	イベント有料レッスン	内訳
会員	¥550	参加費のみ	¥1,650	参加費のみ
会員(時間外)	¥1,100	参加費+施設利用料	¥1,650	参加費のみ
無料券・ギフト券など	¥550	参加費のみ	¥1,650	参加費のみ
ビジター	¥1,650	参加費+施設利用料	¥2,750	参加費+施設利用料

※施設利用フリーをご希望の場合は追加料金が発生いたします。詳細は2階フロントにてご確認ください。

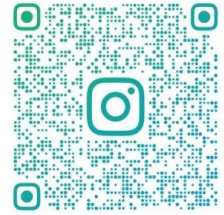
エアロビクス・ステップ レベル一覧

【エアロビクス】	レベル	【ステップ】
かんたんエアロ	初級	かんたんステップ
ソフトエアロ	初中級	ソフトステップ
チャレンジエアロ	中級	チャレンジステップ
なれたらエアロ	中上級	なれたらステップ
		オリジナルステップ
エアロMAX	上級	ステップMAX

※レギュラーレッスンにて「かんたんステップ」「ステップMAX」は開講しておりません。予めご了承ください。

OSSO公式Instagram

OSSO南砂Instagramは施設の紹介、イベント情報案内、インストラクターのインタビューやレッスンの動画紹介などさまざまなコンテンツをお届けいたします。
興味のあるレッスンやインストラクターの情報はこちらから！！
フォローお願いいたします。



@OSSO_MINAMISUNA

営業時間案内	
月～木	10:00～23:00(施設利用22:30)
金	休館日 ※夏季・年末年始
土	10:00～21:00(施設利用20:30)
日・祝日	10:00～20:00(施設利用19:30)