

OSSO南砂 レッスンタイムスケジュール 2024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	
10:00			(参加自由 定員なし) 10:10～10:15 ラジオ体操	10:15～11:00		10:15～11:00	10:20～11:05 WEB	(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 WEB	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	10:20～11:05	10:30～11:00	(参加自由 定員なし) 10:15～10:20 ラジオ体操	10:10～10:40		10:00			
30	グランドアイチ 坂上 加奈子	はじめて筋トレ 窪田 克哉		スイム 初級	10:30～11:15	4Dex 磯田 美紀	WEB ヨガ 長谷川 真弓		スイム 中級	10:30～11:00 アクアロジック 末吉 裕美	LesMills SHAPES MONA	ルーシーダットン お腹くびれ編 金成 琢磨	10:30～11:00 ラジオ体操	スイム 中上級	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		スイム 上級 天野 円	10:50～11:20			
11:00	11:05～11:50 WEB ヨガ 成沢 志保	11:00～11:45 WEB 体調改善 運動 坂上 加奈子		11:00～ 準備開始	リラククス 天野 円	11:15～12:15 有料 ブラクティカル エアロ 磯田 美紀	11:20～12:05 WEB ピラティス 長谷川 真弓	11:30～12:00 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 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	11:15～11:45 WEB ハマチャチャ 金成 琢磨	11:20～11:40 はじめてステップ 狩野 陽葉	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 ダンス フィット 志渡澤 由紀子	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	11:30～12:15 リラククス 天野 円			
12:00	12:10～12:55 WEB ボディジャム 45 池内 一裕	12:05～12:50 プレためて パレエ 野田 香織	12:00～12:30 らくらくストレッチ& トレーニング 高橋 貴行	ベビー コース		12:30～13:15 なれたら エアロ 磯田 美紀					12:25～13:10 ソフト エアロ 新井 千景	12:00～12:45 WEB ボディコンバット 45 須見 勉	12:30～13:00 アンジージャンプ 狩野 陽葉			12:30～13:15 WEB やさしい ピラティス 高木 智子	12:30～13:15 なれたら ステップ 志渡澤 由紀子	12:35～13:20 ルーシー ダットン ～タイ式ヨガ～ 岩崎 早友里	ベビー コース	12:00			
13:00	13:15～14:00 なれたら エアロ 友吉 正美	13:10～14:10 有料 ためして パレエ (スクール) 野田 香織	13:00～13:30 かんたん エアロ 東江 真二	乳児 コース		13:35～14:05 X-CORE TRAINING 須見 勉	13:10～13:55 BtoB 骨盤スリム Kaori			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	13:25～14:10 オリジナル ステップ 新井 千景	13:30～14:15 アロマヨガ 鈴木 美加子		13:20～13:50 ハイドロ パワーストレッチ 坂上 加奈子 14:00～14:45	13:30～14:15 WEB LesMills SHAPES 小松 未帆	13:35～14:20 ソフト エアロ 岩崎 早友里	13:40～14:40 健康極拳 (24式) ※合間5分 休憩あり 藤塚 秀男	乳児 コース	13:00			
14:00	14:20～15:05 なれたら ステップ 友吉 正美	14:30～15:15 ジャズダンス 野田 香織	14:20～15:05 ベリーダンス 基礎クラス KAYO	14:45～準備開始	14:00～14:45 アクア ダンス 伊藤 愛	14:30～15:30 WEB ジャズダンス 間 洪亮	14:15～15:00 太極扇 間 洪亮	14:20～14:50 ユーバウンド (VR)			14:35～15:05 CORE 小松 未帆	14:30～15:15 ソフト エアロ 鈴木 美加子		14:45～準備開始	14:30～15:15 WEB ZUMBA® 小林 亮子	14:40～15:10 ポディバランス 30 小松 未帆	14:40～15:10 ポディバランス 基礎クラス 関 智章	14:45～準備開始	14:00				
15:00	15:25～16:10 ボディパンプ 45 鈴木 省吾	15:40～17:00 ピンポン	15:20～16:20 有料 ベリーダンス KAYO	幼児 コース		※合間5分 休憩あり 関 智章	15:15～16:15 有料 太極拳 (42式) 間 洪亮	15:10～15:40 ポディパンプ (VR)	幼児 コース		15:25～16:10 ポディバランス 45 小松 未帆	15:35～16:35 WEB ヒップホップ 関 智章	15:30～17:00 PT ゴルフ	幼児 コース	15:35～16:05 ポディパンプ 30 鈴木 省吾	15:30～16:15 WEB ジャズダンス 基礎クラス 関 智章	16:30～17:00 ジャズダンス 振り付け 関 智章	15:20～15:50 CORE (VR)	ジュニアA コース	15:00			
16:00			16:40～17:10 ポディコンバット (VR)	ジュニアA コース		16:00～16:30 ポディアタック 30 ROKO			ジュニアA コース						16:20～16:50 週替わりレッスン 鈴木 省吾	16:30～17:00 ジャズダンス 振り付け 関 智章	17:00～19:00	ジュニアA コース	ジュニアA コース	16:00			
17:00				ジュニアB コース		16:45～17:15 WEB ポディステップ30 ROKO			ジュニアB コース									ダンス スクエア ール	育成 コース	17:00			
18:00				育成 コース					育成 コース												18:00		
19:00	19:15～20:00 WEB ポディコンバット 45 山田 龍王	19:20～20:05 WEB ソフト エアロ 宇田川 優	19:20～19:50 CORE (VR)	ジュニア 選手コース		19:20～19:50 WEB CORE 芹澤 宗一郎	19:20～20:05 WEB チャレンジ エアロ 志渡澤 由紀子	19:15～20:00 WEB 骨盤 ストレッチ 門田 菜穂子	19:30～20:15 スイム 初級		19:20～20:05 WEB ピラティス 塩入 香代子	19:10～19:55 WEB ソフト エアロ 金子 周平	19:30～20:00 WEB アロマヨガ 井上 裕子	ジュニア 選手コース	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	19:50～20:20 WEB ポディパンプ30 戸祭 竜之介	19:10～19:40 アクアロジック 山田 龍王		19:00			
20:00	20:20～21:05 WEB ボディパンプ 45 戸祭 竜之介	20:25～21:10 WEB ソフト ステップ 宇田川 優	20:15～21:00 LesMills DANCE (VR)		20:30～21:15 アクア ダンス 山田 龍王	20:10～20:55 WEB ポディステップ 45 芹澤 宗一郎	20:20～21:05 WEB チャレンジ ステップ 志渡澤 由紀子	20:30～21:00 ユーバウンド (VR)	20:30～21:30 有料 クラブ マスターズ		20:20～21:05 WEB ボディジャム 45 阿部 暁都	20:15～21:00 WEB ヨガ (室温30℃前後) 井上 裕子	20:20～20:50 ポディパンプ (VR)		20:30～21:15 WEB ファイティング アクア 東江 真二	20:35～21:20 WEB エアロ MAX 里見 一成	20:40～21:10 CORE (VR)	20:30～21:15 スイム 上級 天野 円	20:00				
21:00	21:25～22:10 WEB 週替わり レッスン MURA		21:20～21:50 メガダンス (VR)	スイム 中級		21:15～22:00 WEB ポディアタック 45 OKI		21:20～21:50 X-CORE FIGHTING (VR)		21:20～22:05 WEB ポディコンバット 45 阿部 暁都	21:20～21:50 WEB X-CORE TRAINING 東江 真二	21:10～21:55 LesMills DANCE (VR)		10月～12月 クロール 1月～3月 平泳ぎ	21:30～22:15 WEB ポディコンバット 45 MURA		21:30～22:00 X-CORE DANCING (VR)	21:00					
22:00																					22:00		
23:00																						23:00	

休館日

第1・3・5週目
ポディアタック
第2・4週目
LesMills SHAPES

第1・3・5週目
LesMills DANCE
第2・4週目
ポディステップ

パワーストレッチ⇒「ハイドロパワーストレッチ」へネーミング変更

OSSO南砂 レッスンタイムスケジュール 2024年10月～

毎週金曜日 休館日

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
10:15～11:00 WEB ソフトエアロ 東江 真二	10:15～11:00 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	10:20～11:05 なれたらエアロ 里見 一成	10:15～11:00 WEB ボディジャム45 AYAKO		日曜ジュニアスクール	
11:20～12:05 WEB ヨガ 細井 純子	11:15～12:00 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 ヨガ 琴美	11:20～12:05 なれたらステップ 里見 一成	11:15～12:00 WEB LesMills SHAPES AYAKO		11:50～12:20 オリジナルアクア 東江 真二
12:25～13:10 WEB ボディパンプ45 小松 未帆	12:20～12:50 WEB ボディコンバット30 須見 勉	12:25～13:10 有料 THE 柔軟性 栗原 好子	乳児コース	12:45～13:45 WEB 有料 ボディパンプ60 須見 勉	12:30～13:00 WEB ピラティス 琴美	12:30～13:00 ユーバウンド(VR)	12:40～13:10		12:30～13:00 ファイティングアクア 東江 真二
13:30～14:00 WEB ボディバランス30 小松 未帆	13:25～14:10 WEB ボディメイク 門田 菜穂子		13:45～準備開始	14:15～15:00 WEB ソフトエアロ 東江 真二	13:20～14:05 WEB ZUMBA® 芦川 礼子	13:30～14:00 ボディバランス(VR)	13:15～14:00	スイム 初中級 高尾 薫	
14:25～15:10 WEB 骨盤ストレッチ 門田 菜穂子	14:30～15:15 WEB LesMills SHAPES 小松 未帆		幼児コース	15:20～16:05 WEB ボディコンバット45 Roku	14:25～14:55 X-CORE TRAINING 須見 勉	14:20～15:05 ボディパンプ(VR)	14:15～15:00	スイム 中級 高尾 薫	
15:30～16:15 WEB ボディアタック60 高木 智子	15:35～16:20 NEW ポール de リリース 天野 雄一	15:20～15:50 コアストレッチ 東江 真二	ジュニアAコース	16:25～17:10 WEB LesMills DANCE Roku	15:15～15:45 かんたんステップ 東江 真二	15:20～16:05 ボディコンバット(VR)			
17:50～18:35 WEB ボディコンバット45 MURA		16:20～16:50 ボディバランス(VR)	ジュニアBコース		16:05～16:50				
		17:05～17:35 ボディパンプ(VR)	育成コース						
		17:50～18:35 ボディコンバット(VR)	ジュニア選手コース						

THE 柔軟性
¥2,200(税込)／回
※他の有料レッスンと料金が異なります。

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】
Aスタジオ ⇒ 35名 Bスタジオ ⇒ 20名 Cスタジオ 12名(ステップ使用レッスン 10名)
スイム・アクアレッスン ⇒ 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分前に各会場毎の所定された場所で配布いたします。
- 配布する整理券を無くされるとレッスン参加は出来ません。予めご了承ください。
- 整理券はトレーニングウェアでお取りください。
- 整理券の譲渡はご遠慮ください。
- WEB予約対象レッスンは該当日2週間前の19時から開始1時間前まで受け付けております。
- 受講場所変更・キャンセルのお手続きは1時間前までをお願いいたします。
- 自身以外の会員番号を使用したWEB予約はご遠慮ください。
- 受講場所変更は互いの同意があってもその場で変更する事はご遠慮ください。
- 無参加(遅刻も含む)の場合はペナルティーが科せられます。
- 定員数が異なるレッスンにつきましては、会場前レッスン名表記の看板にてご確認ください。
- レッスン開始後の途中入場はスタジオ・プールレッスン共にご遠慮いただいております。
整理券・WEB予約専用チケットをお持ちでも途中入場は不可となります。
また、体調不良や緊急を要する以外で自身の都合による途中退場もご遠慮ください。
- WEB予約対象レッスンのチケットは再発行できます。
- 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、速やかにご退場ください。
- 予告なく担当者やレッスン内容を変更する場合がございます。予めご了承ください。
- 祝日は特別スケジュールとなります。
- 有料レッスン料金 ¥550(税込)／1回 回数券 ¥5,550(税込)／11枚
- 有料イベントレッスン 会員料金¥1,650(税込) 時間外利用会員・ビジター¥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ください。
- レッスンで使用されたツールは元のあった場所へ戻すようお願いいたします。
- 快適に受講いただくためにも周囲のご配慮やお心遣いをお願いいたします。
- 体調がすぐれないときは、無理せずご参加をお控えください。

NEW プログラム

ポール de リリース

毎週土曜日 15:35～16:20

はじめて水泳

毎週水曜日 20:45～21:15

トリガーポイントを使ったセルフマッサージセラピー。
器具、またはストレッチポールを使って身体のケアをし、
筋肉の柔軟性・血流を高め、身体を温めていきます。
肩こりや腰痛・膝痛の改善に効果あります！

水泳はじめての方、水泳初心者向けのスイムレッスン。
3ヶ月毎に泳法を変えて長い期間かけて泳ぎに慣れて
いきます。
これを機に泳ぎに自信をつけよう！