

# OSSO南砂 レッスンタイムスケジュール 2025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	
		ASTAGIO	BSTAGIO	CSTAGIO	大プール	小プール	ASTAGIO	BSTAGIO	CSTAGIO	大プール	小プール	ASTAGIO	BSTAGIO	CSTAGIO	大プール	小プール	ASTAGIO	BSTAGIO	CSTAGIO	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	10:15～11:00	10:15～11:00	10:15～11:00	10:15～11:00	10:20～11:05		(参加自由 定員なし) 10:15～10:20 ラジオ体操	10:10～10:40	10:30～11:00	10:50～11:20	10:00	
30	グランドアイチ 坂上 加奈子				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	WEB LesMills SHAPES MONA	ルーシーダットン お腹くびれ編 金成 琢磨	脳トレ体操 栗原 好子	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		
11:00	11:05～11:50 WEB	11:00～11:45	WEB		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	WEB ピラティス 長谷川 真弓		11:00～ 準備開始	11:10～11:55	アクア ダンス 末吉 裕美	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	11:00～ 準備開始	11:30～12:15	11:00
30	ヨガ 成沢 志保	体調改善 運動 坂上 加奈子																					
12:00	12:10～12:55 WEB	12:05～12:50	12:00～12:30	ベビー コース			12:30～13:15																
30	ポディジャム 45 池内 一裕	12:05～12:50 ブレためて 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																				
13:00	13:15～14:00 有料	13:10～14:10	13:00～13:30	乳児 コース			13:25～14:10																
30	なれたら エアロ 友吉 正美	13:10～14:10 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																				
14:00	14:20～15:05	14:30～15:15																					
30	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																					
15:00	15:25～16:10	15:40～17:00		幼児 コース																			
30	ポディパンプ 45 鈴木 省吾	15:40～17:00 ピンポン	16:30～17:00																				
16:00		16:30～17:00	ジュニアA コース																				
30		16:30～17:00 ボディコンバット (VR)																					
17:00			ジュニアB コース																				
30																							
18:00			育成 コース																				
30																							
19:00	19:15～20:00 WEB	19:20～20:05	19:20～19:50	ジュニア 選手コース																			
30	ポディコンバット 45 山田 龍王	19:20～20:05 WEB	19:20～19:50																				
20:00	20:20～21:05	20:25～21:10	20:15～21:00																				
30	ポディパンプ 45 戸祭 竜之介	20:25～21:10 WEB	20:15～21:00 LesMills DANCE (VR)																				
21:00	21:25～22:10 WEB		21:20～21:50	スイム 中級																			
30	週替わり レッスン MURA		21:20～21:50 メガダンス (VR)																				
22:00																							
30																							
23:00																							

休館日

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

10月～12月  
クロール  
1月～3月  
平泳ぎ

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

# OSSO南砂 レッスンタイムスケジュール 2025年1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
10:00	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	
30				ベビーコース	11:05～11:50 アキアダンス 山田 龍王				幼児ジュニアコース	
11:00	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	乳児コース		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
12:00	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 東江 真二				12:45～13:30 WEB ボディパンプ45 戸祭 竜之介	12:30～13:00 WEB ピラティス 琴美	12:40～13:10 ユーバウンド(VR)		12:30～13:00 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 WEB ボディメイク 門田 菜穂子		13:45～準備開始		13:20～14:05 WEB ZUMBA® 芦川 礼子	13:30～14:00 ポディバランス(VR)	13:15～14:00 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	14:45～15:15 WEB ポディバランス30 小松 未帆		幼児コース		14:15～15:00 WEB ソフトエアロ 東江 真二		14:20～15:05 ポディパンプ(VR)	スイム中級 高尾 薫	
15:00	15:30～16:15 WEB ポディステップ45 高木 智子	15:35～16:20 ボール 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		15:20～16:05 WEB ポディコンバット45 Roku	15:15～15:45 かんたんステップ 東江 真二	15:20～16:05 ポディコンバット(VR)		
16:00	16:30～17:30 WEB 有料 ポディアタック60 高木 智子		16:20～16:50 ポディバランス(VR)	ジュニアBコース		16:25～17:10 WEB LesMills DANCE Roku	16:05～16:50 チャレンジステップ 高橋 晃一		ジュニア選手コース	
17:00			17:05～17:35 ポディパンプ(VR)	育成コース						
18:00	17:50～18:35 WEB ポディコンバット45 MURA		17:50～18:35 ポディコンバット(VR)	ジュニア選手コース						

- ## 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 ⇒ 40名 Bスタジオ ⇒ 23名 Cスタジオ 12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時間前までにお願いいたします。
  - 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 ¥5,500(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。

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

## NEW プログラム 【ウォーキング&アクア】

**毎週火曜日 19:45～20:30 担当: 渡辺 綾**

約15分ほどの水中歩行後にアクアならではのダンスや筋トレを行なうクラス