

OSSO南砂店プログラムタイムスケジュール 2018年4月～

休館日・・・毎週金曜日

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日	土曜日				日曜日			
	ASTA	BSTA	大プール	小プール	ASTA	BSTA	大プール	小プール	ASTA	BSTA	大プール	小プール	ASTA	BSTA	大プール	小プール	大プール	ASTA	BSTA	大プール	小プール	ASTA	BSTA	大プール	小プール
10:00			10:15～11:00 初級 上級 古泉 天野 深 円														10:00～11:00 有料 大人のための水泳教室								
10:30	ヨガ 東江 真二	かんたんステップ 東江 真二		リラックス 松本 登美子	バランスコーディネーション 倉橋 照美	はじめてウォーク 白石 涼子	スイムレッスン 中級 内田 稚子	オリジナルアクア (用具使用) 末吉 裕美	気功 小坂 淑恵	ルーシーダットン～タイ式ヨガ～(お腹くびれ編) 金成 琢磨	スイムレッスン 中上級 清水 千恵子	らくらくウォーク 小池 朝子	ソフトエアロ 鈴木 美加子	シニアのための健康体操教室 天野 円	スイムレッスン 初級 天野 円			10:30～11:30 RPB コントロール 飯室 有希子	はじめてウォーク 栗原 好子	ベビーコース 坂上 加奈子	ウォーキング&アイチ 坂上 加奈子	なれたらエアロ 里見 一成	美尻効果 東江 真二	やさしいアクア 白石 涼子	
11:00	成沢 志保																		11:15～12:00 ベビーコース			11:10～11:40 ウォーク&ジョグ 白石 涼子			
11:30		ピラティス		スタートハイドロトーン 坂上 加奈子	なれたらステップ 磯田 美紀	ホットヨガ 長谷川 真弓	ベビーコース	アクアダンス 末吉 裕美	なれたらエアロ 宇田川 優	骨盤調整 松原 好江		やさしいアクア 小池 朝子							11:30～12:15 ベビーコース			11:30～12:30 ピラティス 洪 仁順			
12:00	RPB コントロール 日野 さおり	AKIKO 12:10～12:55 ZUMBA®																	11:45～12:45 ベビーコース			11:55～12:25 ピラティス 洪 仁順			
12:30																									
13:00	なれたらエアロ 友吉 正美	13:10～13:40 AKIKO ストレッチ&かんたん筋トレ 白石 涼子	乳児コース	13:20～13:50 アクアサーキット 木山 拓郎	なれたらエアロ 磯田 美紀	ホットピラティス 長谷川 真弓	乳児コース	13:20～13:50 ハイドロウォーク 小坂 静香	ボディパンク 45 須見 勉	セルフボディケア 小山 亜由美		13:20～14:05 整理券 ハイドロトーン 坂上 加奈子													
14:00	なれたらステップ 友吉 正美	ためしてバレー 野田 香織		14:00～14:45 アクアダンス 木山 拓郎	ジャズダンス 関 智章			14:00～14:30 やさしいアクア 小坂 静香				14:15～14:45 ボディコンバット 30 須見 勉													
15:00	ボディコンバット 45 東江 真二	カラダ改善 須見 勉	幼児コース																						
16:00	ボディステップ 30 白石 涼子																								
17:00	ご中絶止合利りに用合まなよ下つするりさい場合も	ピンポン		ご中絶止合利りに用合まなよ下つするりさい場合も	ピンポン			ご中絶止合利りに用合まなよ下つするりさい場合も	ピンポン																
18:00																									
19:00	パレト 岩崎 早友里	ボディバランス 30(ST) 白石 涼子	ジュニアAコース																						
20:00	ボディステップ 45 白石 涼子	ルーシーダットン～タイ式ヨガ～ 岩崎 早友里	ジュニアAコース																						
21:00	ボディコンバット 60 渡辺 一史	なれたらエアロ 宇田川 優																							
22:00																									
23:00																									

休館日

【ご案内】

ホット・ウォーム クラス

🔥 **ウォームクラス(定員 25名)**
室温 28度前後 湿度 55%前後

🔥 **ホットクラス(定員 25名)**
室温 35度前後 室温 65%前後

※ ホットクラスご参加の際は**ヨガマットが必須**となります。
お持ちでない方はレンタルヨガマット(有料210円)をご利用下さい。

【参加にあたり用意していただく物】
バスタオル1枚・汗拭き用タオル・多めの水分(1ℓ以上推奨)

その他のクラス

シニアの方にも参加しやすいクラスです。

初心者・初級者向けのクラスです。

整理券 混雑緩和のため整理券をお配り致します。
配布時間・場所は館内掲示にてご確認ください。

有料 事前に参加費を2Fフロントにてお支払下さい。

- スタジオレッスンは開始20分前よりスタジオ前にてお並びいただけます。
- 担当者、及びクラスが変更する場合がございます。
- 祝祭日・特別営業日は特別スケジュールとなります。

館内掲示・ホームページにてご確認ください。