OSSO南砂店プログラムタイムスケジュール　2019年2月～

休館日・・・毎週金曜日

月曜日

Aスタジオ
- 10:15～11:15 ヨガ 成沢 志保
- 11:30～12:30 RPB コントロール 日野 さおり
- 12:45～13:30 なれたらエアロ 友吉 正美
- 13:45～14:30 なれたらステップ 友吉 正美
- 14:45～15:15 ボディパンプ30 須見 勉
- 15:35～16:20 ボディコンバット45 東江 真二
- 19:00～19:45 バレトン 岩崎 早友里
- 20:00～20:45 ボディステップ45 白石 涼子
- 21:00～22:00 整理券 ボディコンバット60 渡辺 一史

Bスタジオ
- 10:20～10:50 かんたんステップ 東江 真二
- 11:05～11:50 ピラティス AKIKO
- 12:05～12:50 ZUMBA® AKIKO
- 13:05～13:35 ストレッチ&かんたん筋トレ 白石 涼子
- 13:50～14:50 ためしてバレエ 野田 香織
- 15:05～16:05 ベリーダンス KAYO
- 16:30～18:00 ピンポン ご都合にご利用下さい。中止になる場合もございます。
- 19:10～19:40 ボディバランス30(ST) 白石 涼子
- 19:55～20:40 ルーシーダットン ～タイ式ヨガ～ 岩崎 早友里
- 21:00～21:45 なれたらエアロ 宇田川 優

大プール
- 10:15～11:00 初級 古泉 潔 / 上級 天野 円
- ベビーコース
- 乳児コース
- 幼児コース
- ジュニアAコース
- ジュニアBコース
- ジュニア育成コース
- ジュニア選手コース

小プール
- 10:30～11:15 リラックス 松本 登美子
- 11:30～12:15 NEW スイムナスティックス 坂上 加奈子
- 13:20～13:50 アクアサーキット 木山 拓郎
- 14:00～14:45 アクアダンス 木山 拓郎
- 20:30～21:00 アクアヌードル 古谷 由香利
- 21:10～21:40 アクアダンス 古谷 由香利

火曜日

Aスタジオ
- 10:30～11:15 バランスコーディネーション 倉橋 照美
- 11:30～12:15 SINTEX TONE 磯田 美紀
- 12:30～13:15 なれたらエアロ 磯田 美紀
- 13:30～14:30 ジャズダンス 関 智章
- 14:45～15:30 ソフトエアロ 黒崎 愛
- 15:45～16:30 ボディパンプ45 鈴木 直也
- 19:10～19:55 バランスコーディネーション 倉橋 照美
- 20:10～20:55 ソフトエアロ 倉橋 照美
- 21:10～22:10 ボディパンプ60 鈴木 直也

Bスタジオ
- 10:10～10:40 モーニングストレッチ 白石 涼子
- 10:50～11:20 はじめてウォーク 白石 涼子
- 11:40～12:25 ホットヨガ 長谷川 真弓
- 12:40～13:10 ピラティス 長谷川 真弓
- 13:25～13:55 ボディバランス30(ST) 白石 涼子
- 14:20～15:20 太極扇 北崎 智美
- 15:30～16:30 有料 太極拳(42式) 北崎 智美
- 16:45～18:00 ピンポン ご都合にご利用下さい。中止になる場合もございます。
- 19:15～20:00 ピラティス RIKA
- 20:15～21:15 有料 ストリートダンス THE JAM RIKA
- 21:30～22:15 なれたらステップ 中村 正恵

大プール
- 10:15～11:00 スイムレッスン中級 内田 稚子
- ベビーコース
- 乳児コース
- 幼児コース
- ジュニアAコース
- ジュニアBコース
- ジュニア育成コース
- 19:30～20:15 スイムレッスン初級 渡辺 一史
- 20:30～22:00 クラブマスターズ 渡辺 一史

小プール
- 10:30～11:00 オリジナルアクア(用具使用) 末吉 裕美
- 11:10～11:55 アクアダンス 末吉 裕美
- 13:20～13:50 アクアヌードル 小坂 静香
- 14:00～14:30 やさしいアクア 小坂 静香
- 19:30～20:15 アクアダンス 坂上 加奈子
- 20:30～21:15 ハイドロトーン 坂上 加奈子

水曜日

Aスタジオ
- 10:15～11:15 気功 小坂 淑恵
- 11:30～12:15 なれたらエアロ 宇田川 優
- 12:30～13:15 整理券 ボディパンプ45 須見 勉
- 13:35～14:20 チャレンジエアロ 鈴木 美加子
- 14:35～15:20 ボディアタック45 鈴木 直也
- 15:35～16:20 ボディバランス45(FX) 小松 未帆
- 19:15～19:45 ボディコンバット30 東江 真二
- 20:00～20:45 ボディパンプ45 小松 未帆
- 21:05～21:50 ボディアタック45 鈴木 直也

Bスタジオ
- 10:15～11:00 ルーシーダットン ～タイ式ヨガ～(お腹くびれ編) 金成 琢磨
- 11:20～11:50 骨盤調整 松原 好江
- 12:00～12:30 ストレッチ 松原 好江
- 12:50～13:35 セルフボディケア 小山 亜由美
- 13:50～14:35 バランスコーディネーション 栗原 好子
- 14:50～15:50 かんたんハワイアン 宮澤 美穂子
- 16:30～18:00 ピンポン ご都合にご利用下さい。中止になる場合もございます。
- 19:00～19:45 ソフトエアロ 金子 周平
- 20:05～21:05 ホットヨガ 井上 裕子
- 21:30～22:00 コアトレーニング 東江 真二

大プール
- 10:15～11:00 スイムレッスン中上級 清水 千恵子
- ベビーコース
- 乳児コース
- 幼児コース
- ジュニアAコース
- ジュニアBコース
- ジュニア育成コース
- ジュニア選手コース
- 20:45～21:30 スイムレッスン中級 高尾 薫
- 21:40～22:00 泳法別ワンポイント

小プール
- 10:30～11:00 らくらくウォーク 小池 朝子
- 11:10～11:55 やさしいアクア 小池 朝子
- 13:20～13:50 NEW AQUA ZUMBA® 坂上 加奈子
- 14:00～14:45 整理券 ハイドロトーン 坂上 加奈子
- 20:30～21:00 ファイティングアクア 東江 真二

木曜日

Aスタジオ
- 10:15～11:00 ソフトエアロ 鈴木 美加子
- 11:15～12:15 ダンスエアロ 志渡澤 由紀子
- 12:30～13:30 ヨガ 小山 亜由美
- 13:45～14:15 ボディコンバット30 須見 勉
- 14:30～15:15 ZUMBA® 小林 亮子
- 15:30～16:30 ベーシックダンスワークアウト 関川 太一
- 19:20～20:05 なれたらステップ 里見 一成
- 20:15～21:15 エアロMAX 里見 一成
- 21:30～22:15 ボディパンプ45 須見 勉

Bスタジオ
- 10:15～11:00 シニアのための健康体操教室 鈴木 直也
- 11:10～11:25 NEW 脳トレ体操
- 11:35～12:20 ペリネケアエクササイズ(骨盤調整) 小山 亜由美
- 12:35～13:20 かんたんヒップホップ 関 智章
- 13:35～14:05 はじめてウォーク 東江 真二
- 14:20～15:20 健康太極拳(24式) 大福 千津子
- 15:40～16:10 カラダ改善 東江 真二
- 16:20～16:50 ストレッチ 東江 真二
- 17:00～18:00 太極拳フリースペース
- 19:00～20:00 ヨガ 斉藤 佳美
- 20:10～20:55 ZUMBA® 芦川 礼子
- 21:05～21:35 ボディコンディショニング 東江 真二

大プール
- 10:15～11:00 スイムレッスン初級 天野 円
- ベビーコース
- 乳児コース
- 幼児コース
- ジュニアAコース
- ジュニアBコース
- ジュニア育成コース
- ダイジュニア

小プール
- 10:30～11:15 リラックス 松本 登美子
- 11:30～12:15 やさしいアクア 瀧井 聡子
- 13:20～13:50 ハイドロトーン(オリジナル) 末吉 裕美
- 14:00～14:45 アクアダンス 末吉 裕美
- 19:30～20:15 やさしいアクア 中田 恵美子
- 20:30～21:30 ダイビング 橋口 陽介

金曜日

大プール
- 10:00～11:00 有料 大人のための水泳教室

休館日

土曜日

Aスタジオ
- 10:25～11:10 ボディパンプ45 須見 勉
- 11:30～12:30 RPB コントロール 飯室 有希子
- 12:45～13:45 ヨガ 細井 純子
- 14:00～14:45 なれたらエアロ 新井 千景
- 15:00～15:45 なれたらステップ 新井 千景
- 16:00～17:00 整理券 ボディコンバット60 渡辺 一史
- 17:15～18:00 ボディアタック45 鈴木 直也
- 18:15～19:00 ボディステップ45 白石 涼子

Bスタジオ
- 10:20～10:50 モーニングストレッチ 白石 涼子
- 11:00～11:30 はじめてウォーク 栗原 好子
- 11:45～12:30 チャレンジステップ 栗原 好子
- 12:50～13:50 太極拳(24式) 土井 広己
- 14:10～14:55 骨盤ストレッチ 門田 菜穂子
- 15:10～15:55 ボディバランス45(FX) 小松 未帆
- 16:10～16:55 ストレッチ&かんたん筋トレ 白石 涼子

大プール
- ベビーコース
- 乳児コース
- 12:45～13:30 スイムレッスン中上級 渡辺 一史
- 幼児コース
- ジュニアAコース
- ジュニアBコース
- ジュニア育成コース
- ジュニア選手コース

小プール
- 10:20～10:50 ウォーキング&アイチ 坂上 加奈子
- 11:00～11:45 やさしいアクア 坂上 加奈子

日曜日

Aスタジオ
- 10:15～11:00 なれたらエアロ 里見 一成
- 11:15～12:15 エアロMAX 里見 一成
- 12:30～13:30 ヨガ 洪 仁順
- 13:45～14:45 整理券 ボディパンプ60 鈴木 直也
- 15:05～16:05 ボディバランス60 白石 涼子
- 16:20～17:05 ボディアタック45 庄山 大祐
- 17:20～18:05 ボディコンバット45 須見 勉
- 18:20～19:05 ボディステップ45 庄山 大祐

Bスタジオ
- 10:15～10:45 美尻効果 東江 真二
- 11:00～11:30 ピラティス 洪 仁順
- 11:40～12:10 ピラティス 洪 仁順
- 12:20～12:50 ストレッチ&かんたん筋トレ 須見 勉
- 13:10～13:40 はじめてウォーク 白石 涼子
- 13:55～14:40 ZUMBA® 芦川 礼子
- 14:55～15:40 ソフトエアロ 東江 真二
- 15:55～16:25 かんたんステップ 東江 真二
- 17:00～18:00 有料 ストリートダンス THE JAM RIKA

大プール
- 12:45～13:30 スイムレッスン初中級 高尾 薫
- 13:40～14:00 泳法別ワンポイント
- 14:45～15:45 スイムレッスン中級 高尾 薫
- ジュニア選手コース

小プール
- 10:30～11:00 やさしいアクア 白石 涼子
- 11:10～11:40 ウォーク&ジョグ 白石 涼子

【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　湿度 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下さい。
- 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下さい。