

OSSO南砂店プログラムタイムスケジュール 2017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				
	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール	Bスタジオ	大プール	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール	
9:30	9:45～10:45		9:45～10:30					9:45～10:45																			9:30
10:00	ヨガ	シニアのための健康体操教室	初級 上級	リラックス	バランスコーディネーション	はじめてウォーク	スвимレッスン	らくらくエクササイズ	気功	ルーシーダットン	スвимレッスン	らくらくウォーク	ソフトエアロ	シニアのための健康体操教室	スвимレッスン	リラックス	大人のための水泳教室	ボディパンプ	太極拳	幼児ジュニアコース	アクアダンス	ヨガ	なれたらエアロ	やさしいアクア	やさしいアクア	やさしいアクア	10:00
10:30	清水 瑞恵		天野 円	松本 登美子	倉橋 照美	白石 涼子	中級	濱田 雅春	奥野 浩史	ルーシーダットン	中上級	小池 朝子	鈴木 美加子		天野 円			鈴木 直也	(24式)		坂上 加奈子	なれたらエアロ	見里 一成	見里 一成	見里 一成	白石 涼子	10:30
11:00	11:00～12:00	(一般有料)	9:45～10:45	11:00～11:45	11:00～11:45	10:55～11:40		10:50～11:35	11:00～11:45	11:15～11:45		10:50～11:35	11:00～12:00	(一般有料)				11:05～12:05	有路 信子	ベビーコース		11:15～12:15	11:20～12:05	11:20～12:05	11:20～12:05	11:00	
11:30	RPBコントロール	ピラティス		スタート	なれたらステップ	ストレッチ&かんたん筋トレ		11:45～12:15	なれたらエアロ	骨盤調整		11:45～12:15	ダンスエアロ	ストレッチ&かんたん筋トレ				11:55～12:40	はじめてウォーク			12:00～12:30	12:00～12:30	12:00～12:30	12:00～12:30	11:30	
12:00	山田 紫保		ベビーコース	坂上 加奈子	磯田 美紀	白石 涼子		末吉 裕美	宇田川 優	松原 好江		末吉 裕美	志渡 由紀子	鈴木 直也				新谷 雪乃	かんたんステップ	乳児コース		12:30～13:30	12:30～13:30	12:30～13:30	12:30～13:30	12:00	
12:30	12:15～12:45	ZUMBA®		なれたらエアロ	なれたらエアロ	ホットヨガ		オリジナルアクア	ボディパンプ	ストレッチ		12:15～12:45	ボディアタック	かんたんヒップホップ				12:20～13:20	栗原 好子			12:45～13:05	12:45～13:05	12:45～13:05	12:45～13:05	12:30	
13:00	13:05～13:50		乳児コース	13:00～13:45	ホットピラティス	ホットピラティス		13:05～13:35	ボディコンバット	ヨガ		13:05～13:35	ベリネケ	13:10～13:40				13:30～13:45	骨盤ストレッチ	スвимレッスン		13:20～13:40	13:20～13:40	13:20～13:40	13:20～13:40	13:00	
13:30	なれたらエアロ	ストレッチ&かんたん筋トレ		13:20～13:50	ジャズダンス	アクア		13:20～13:50	ボディコンバット	渡辺 一史		13:20～13:50	ボディコンバット	ボディコンバット				13:35～14:20	門田 菜穂子	スвимレッスン		13:40～14:00	13:40～14:00	13:40～14:00	13:40～14:00	13:30	
14:00	14:05～14:50	なれたらステップ		14:00～14:45	ソフトエアロ	太極扇		14:00～14:30	チャレンジ	ベリーダンス		14:00～14:30	ベーシック	ホットヨガ				14:35～15:20	美脚効果	幼児コース		14:00～14:30	14:00～14:30	14:00～14:30	14:00～14:30	14:00	
14:30	友吉 正美			木山 拓郎	黒崎 愛	北崎 智美		14:30～15:00	小坂 静香	栗原 好子	KAYO	14:30～15:00	関川 太一	小山 亜由美				15:00～15:45	ボディバランス			14:45～15:30	14:45～15:30	14:45～15:30	14:45～15:30	14:30	
15:00	15:05～15:50	ソフトエアロ		15:05～15:50	ボディパンプ	太極拳		15:05～15:50	ボディパンプ	かんたん		15:05～15:50	ZUMBA®	健康				15:35～16:35	美軸ライン	ジュニアAコース		15:00～15:45	15:00～15:45	15:00～15:45	15:00～15:45	15:00	
15:30	池田 直子	カラダ改善	幼児コース	15:20～16:20	ボディパンプ	太極拳		15:20～16:20	雨宮 彩乃	ハワイアン		15:20～16:20	小林 亮子	大福 千津子				16:00～16:45	新井 千景			15:45～16:30	15:45～16:30	15:45～16:30	15:45～16:30	15:30	
16:00	16:05～16:35	かんたんステップ		16:20～16:50	ボディコンバット	北崎 智美		16:20～16:50	鈴木 直也	関澤 美穂子		16:20～16:50	大福 千津子					16:40～17:10	ストレッチ	ジュニアBコース		16:00～16:45	16:00～16:45	16:00～16:45	16:00～16:45	16:00	
16:30	東江 真二		ジュニアAコース	東江 真二				16:30～18:00				16:30～18:00						16:50～17:50	ストレッチ	ジュニアBコース		16:50～17:20	16:50～17:20	16:50～17:20	16:50～17:20	16:30	
17:00	17:00～19:45	ピンポン																17:00～18:00	ストレッチ	ジュニア育成コース		17:00～18:00	17:00～18:00	17:00～18:00	17:00～18:00	17:00	
17:30	ご中絶																		17:30～18:30	小曾根 厚仁			17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30
18:00	18:00～19:00	ボディコンバット																	18:10～19:10	ボディアタック	ジュニア育成コース		18:15～19:00	18:15～19:00	18:15～19:00	18:15～19:00	18:00
18:30	19:00～19:45	パレト																	18:10～19:10	ボディアタック	ジュニア育成コース		18:15～19:00	18:15～19:00	18:15～19:00	18:15～19:00	18:30
19:00	19:10～19:40	カラダ改善																	19:00～19:30	ボディコンバット	ジュニア育成コース		19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00
19:30	岩崎 早友里		ジュニア選手コース																19:40～20:10	ボディコンバット			19:55～20:40	19:55～20:40	19:55～20:40	19:55～20:40	19:30
20:00	20:00～20:45	ルーシーダットン																	20:05～21:05	ボディコンバット			20:05～21:05	20:05～21:05	20:05～21:05	20:05～21:05	20:00
20:30	雨宮 彩乃			20:30～21:00	アクア			20:30～21:15	坂上 加奈子	ボディコンバット		20:30～21:15	東江 真二						20:25～21:25	ボディコンバット			20:30～21:15	20:30～21:15	20:30～21:15	20:30	
21:00	21:00～22:00	ボディコンバット																	21:05～21:55	ボディコンバット			21:05～21:55	21:05～21:55	21:05～21:55	21:05～21:55	21:00
21:30	宇田川 優			21:10～21:40	アクア			21:10～21:40	坂上 加奈子	ボディコンバット		21:10～21:40	小曾根 厚仁						21:10～21:40	ボディコンバット			21:10～21:40	21:10～21:40	21:10～21:40	21:10～21:40	21:30
22:00	22:05～22:35	ストレッチ																	22:05～22:35	ボディアタック			22:05～22:35	22:05～22:35	22:05～22:35	22:05～22:35	22:00
22:30	東江 真二																		22:35～22:45	ボディアタック			22:35～22:45	22:35～22:45	22:35～22:45	22:35～22:45	22:30
23:00																			23:00～23:30	ボディアタック			23:00～23:30	23:00～23:30	23:00～23:30	23:00～23:30	23:00
23:30																			23:30～24:00	ボディアタック			23:30～24:00	23:30～24:00	23:30～24:00	23:30～24:00	23:30

休館日

【ご案内】

ホットプログラムクラス

🔥 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に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

【ご参加にあたっての注意】

- 大きめのバスタオルと拭き用タオルをご用意下さい。
- 多めの水分(1リットル以上 推奨)をご用意下さい。
- 血圧の高い方、体調のすぐれない方はお控え下さい。
- 食事はレッスン開始1～2時間前までにお済ませ下さい。

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 整理券をお配りします。
配布時間・場所は館内掲示にてご確認ください。

有料 有料クラス。事前に参加費をお支払い下さい。

- 混雑時には入室出来ない場合がございます。
- クラス開始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一部変更となる場合がございます。
- 祝祭日は特別スケジュールとなります。
館内掲示にてご確認ください。