OSSO南砂店プログラムタイムスケジュール　2018年10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

譲り合ってご利用下さい。都合により中止になる場合もございます。

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
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 なれたらステップ 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

譲り合ってご利用下さい。都合により中止になる場合もございます。

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
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

譲り合ってご利用下さい。都合により中止になる場合もございます。

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
19:00～19:45 ソフトエアロ 金子 周平
20:05～21:05 🔥🔥 ホットヨガ 漆原 真理
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
ジュニアダイバー
20:30～21:30 スイムレッスン上級 松澤 由季

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　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。