

OSSO南砂店プログラムタイムスケジュール 2018年5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				
	ASTAZIO	BSTAZIO	大プール	小プール	ASTAZIO	BSTAZIO	大プール	小プール	ASTAZIO	BSTAZIO	大プール	小プール	ASTAZIO	BSTAZIO	大プール	小プール	大プール	ASTAZIO	BSTAZIO	大プール	小プール	ASTAZIO	BSTAZIO	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 大人のための水泳教室									
10:30	ヨガ	かんたんステップ 東江 真二		リラックス	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～ (お暇くびれ編) 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	リラックス	10:30～11:30 RPBコントロール 栗原 好子	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	やさしいアクア 白石 涼子		
11:00	成沢 志保			松本 登美子		11:20～12:05 ホットヨガ 長谷川 真弓		11:10～11:55									11:15～12:00			11:10～11:55						
11:45		ピラティス		11:30～12:15 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		ベビーコース	アクアダンス 末吉 裕美	11:25～11:55 骨盤調整 松原 好江								11:45～12:45	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	AKIKO				12:20～12:50 ホットピラティス 長谷川 真弓			なれたらエアロ 宇田川 優								12:20～12:50				11:55～12:25	ピラティス 洪 仁順				
13:00	日野 さおり	ZUMBA®			12:30～13:15 なれたらエアロ 磯田 美紀				12:30～13:15 ボディパンプ 45 須見 勉												12:45～13:30	ヨガ 須見 勉				
13:30	なれたらエアロ	AKIKO		13:20～13:50 アクアサーキット 木山 拓郎		13:10～13:55 ボディパンプ 45 (ST) 白石 涼子	乳児コース	13:20～13:50 ハイドロウォーク 小坂 静香													12:45～13:45	ヨガ 洪 仁順				
14:00	なれたらステップ	ためしてバレー		14:00～14:45 アクアダンス 木山 拓郎		14:15～15:15 太極扇 北崎 智美		14:00～14:30 やさしいアクア 小坂 静香													14:00～15:00	ヨガ 洪 仁順				
15:00	ボディコンバット 45	カラダ改善			14:45～15:30 ソフトエアロ 黒崎 愛			14:00～14:30 やさしいアクア 小坂 静香													14:05～14:50	ヨガ 洪 仁順				
16:00	ボディステップ 30				15:45～16:30 ボディパンプ 45 鈴木 直也			14:30～15:30 ベリーダンス 栗原 好子													14:05～14:50	ヨガ 洪 仁順				
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			15:25～16:25 太極拳 (42式) 北崎 智美			14:30～15:30 ベリーダンス 栗原 好子													14:05～14:50	ヨガ 洪 仁順				
18:00					16:45～18:00 ピンポン			15:00～16:00 KAYO														14:45～15:45	ヨガ 洪 仁順			
19:00	バレー	ボディバランス 30 (ST)			19:00～19:45 バランスコーディネーション 倉橋 照美			15:45～16:30 ボディパンプ 45 (FX) 小松 未帆													15:05～15:50	ヨガ 洪 仁順				
20:00	ボディステップ 45	ルーシーダットン～タイ式ヨガ～			19:15～20:00 ピラティス 倉橋 照美			16:00～16:30 ストレッチ 東江 真二													15:05～15:50	ヨガ 洪 仁順				
21:00	ボディコンバット 60	なれたらエアロ			20:00～20:45 RIKA			16:30～18:00 ジュニアAコース													15:20～16:20	ヨガ 洪 仁順				
22:00	渡辺 一史				20:15～21:15 ソフトエアロ 倉橋 照美			17:00～18:00 ジュニアBコース													16:05～16:35	ヨガ 洪 仁順				
23:00					21:00～22:00 ストリートダンス THE JAM RIKA			17:40～18:25 ジュニア育成コース													16:40～17:25	ヨガ 洪 仁順				

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。