

# OSSO南砂店プログラムタイムスケジュール 2018年1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	10:00～11:00 シニアのための健康体操教室	初級 上級 古泉 天野	10:00～10:45 リラックス	10:00～10:45 バランスコーディネーション	10:00～10:30 はじめてウォーク	10:00～10:45 スイムレッスン	10:00～11:00 整理券 ルーシーダットン	10:00～11:00 ソフトエアロ	10:00～11:00 シニアのための健康体操教室	10:00～10:45 スイムレッスン	10:10～10:40 らくらくウォーク	10:00～10:45 ソフトエアロ	10:00～11:00 大人のための水泳教室	10:00～10:45 リラクセス	10:00～10:45 ボディパンプ	10:00～10:45 太極拳	10:00～10:45 ボディパンプ	10:00～10:45 太極拳	10:00～11:00 アキアダンス	10:00～11:00 ヨガ	10:00～11:00 やさしいアクア	10:10～10:55 なれたらエアロ	10:00～10:30 やさしいアクア	10:00～10:30 やさしいアクア	10:00～10:30 やさしいアクア	10:00
11:00	11:00～12:00 RPBコントロール	11:15～11:45 ピラティス	11:00～11:45 スタート	11:00～11:45 なれたらステップ	11:00～11:45 ストレッチ&かんたん筋トレ	10:55～11:40 ストレッチャ	11:00～11:45 アキアダンス	11:15～11:45 なれたらエアロ	11:10～11:55 ダンスエアロ	11:10～11:55 ストレッチ&かんたん筋トレ	11:05～12:05 RPBコントロール	11:10～11:40 ベビーコース	11:00～12:00 ダンスエアロ	11:00～12:00 大人のための水泳教室	11:05～12:05 有路 信子	11:05～12:05 RPBコントロール	11:10～11:40 はじめてウォーク	11:05～12:05 RPBコントロール	11:10～11:40 はじめてウォーク	11:15～12:15 アキアダンス	11:15～12:15 ヨガ	11:10～11:40 やさしいアクア	11:15～12:15 なれたらエアロ	11:15～12:15 なれたらエアロ	11:15～12:15 なれたらエアロ	11:00	
12:00	12:00～12:45 ZUMBA®	12:00～12:45 AKIKO	ベビーコース	12:00～12:45 なれたらエアロ	12:00～12:45 ホットヨガ	11:50～12:35 ベビーコース	12:00～12:45 アキアダンス	12:00～12:45 ボディパンプ	12:00～12:45 ボディパンプ	12:00～12:45 かんたんヒップホップ	12:00～12:45 ボディパンプ	12:00～12:45 ベビーコース	12:00～12:45 ボディパンプ	12:00～12:45 ボディパンプ	12:00～12:45 ベビーコース	12:00～12:45 ボディパンプ	12:00～12:45 ボディパンプ	12:00～12:45 ボディパンプ	12:00～12:45 ボディパンプ	12:00～12:45 ボディパンプ	12:00～12:45 ボディパンプ	12:00～12:45 ボディパンプ	12:00～12:45 ボディパンプ	12:00～12:45 ボディパンプ	12:00～12:45 ボディパンプ	12:00	
13:00	13:05～13:50 なれたらエアロ	13:05～13:50 ストレッチ&かんたん筋トレ	13:20～13:50 アキア	13:00～14:00 ジャズダンス	13:00～14:00 ホットピラティス	12:50～13:20 ベビーコース	13:00～14:00 ジャズダンス	13:05～13:35 セルフポディケア	13:05～13:35 セルフトラック	13:05～13:35 セルフトラック	13:05～13:35 セルフトラック	13:05～13:35 セルフトラック	13:05～13:35 セルフトラック	13:05～13:35 セルフトラック	13:05～13:35 セルフトラック	13:05～13:35 セルフトラック	13:05～13:35 セルフトラック	13:05～13:35 セルフトラック	13:05～13:35 セルフトラック	13:05～13:35 セルフトラック	13:05～13:35 セルフトラック	13:05～13:35 セルフトラック	13:05～13:35 セルフトラック	13:05～13:35 セルフトラック	13:05～13:35 セルフトラック	13:00	
14:00	14:05～14:50 なれたらステップ	14:05～14:50 ためしてバレー	14:00～14:45 アキア	14:15～15:00 ソフトエアロ	14:10～15:10 太極扇	14:00～14:30 ベビーコース	14:00～14:30 やさしいアクア	14:00～14:30 やさしいアクア	14:00～14:30 やさしいアクア	14:00～14:30 やさしいアクア	14:00～14:30 やさしいアクア	14:00～14:30 やさしいアクア	14:00～14:30 やさしいアクア	14:00～14:30 やさしいアクア	14:00～14:30 やさしいアクア	14:00～14:30 やさしいアクア	14:00～14:30 やさしいアクア	14:00～14:30 やさしいアクア	14:00～14:30 やさしいアクア	14:00～14:30 やさしいアクア	14:00～14:30 やさしいアクア	14:00～14:30 やさしいアクア	14:00～14:30 やさしいアクア	14:00～14:30 やさしいアクア	14:00～14:30 やさしいアクア	14:00	
15:00	15:05～15:50 ソフトエアロ	15:15～15:45 カラダ改善	15:20～16:20 ボディパンプ	15:15～16:00 ボディパンプ	15:20～16:20 ボディパンプ	15:00～16:00 ボディパンプ	15:00～16:00 ボディパンプ	15:00～16:00 ボディパンプ	15:00～16:00 ボディパンプ	15:00～16:00 ボディパンプ	15:00～16:00 ボディパンプ	15:00～16:00 ボディパンプ	15:00～16:00 ボディパンプ	15:00～16:00 ボディパンプ	15:00～16:00 ボディパンプ	15:00～16:00 ボディパンプ	15:00～16:00 ボディパンプ	15:00～16:00 ボディパンプ	15:00～16:00 ボディパンプ	15:00～16:00 ボディパンプ	15:00～16:00 ボディパンプ	15:00～16:00 ボディパンプ	15:00～16:00 ボディパンプ	15:00～16:00 ボディパンプ	15:00～16:00 ボディパンプ	15:00	
16:00	16:05～16:35 かんたんステップ	16:30～18:00 ジュニアAコース	16:20～16:50 ボディパンプ	16:20～16:50 ボディパンプ	16:30～18:00 ジュニアAコース	16:00～16:50 ボディパンプ	16:00～16:50 ボディパンプ	16:00～16:50 ボディパンプ	16:00～16:50 ボディパンプ	16:00～16:50 ボディパンプ	16:00～16:50 ボディパンプ	16:00～16:50 ボディパンプ	16:00～16:50 ボディパンプ	16:00～16:50 ボディパンプ	16:00～16:50 ボディパンプ	16:00～16:50 ボディパンプ	16:00～16:50 ボディパンプ	16:00～16:50 ボディパンプ	16:00～16:50 ボディパンプ	16:00～16:50 ボディパンプ	16:00～16:50 ボディパンプ	16:00～16:50 ボディパンプ	16:00～16:50 ボディパンプ	16:00～16:50 ボディパンプ	16:00～16:50 ボディパンプ	16:00	
17:00	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00～17:45 ピンポン	17:00	
18:00	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00～18:45 ジュニア育成コース	18:00	
19:00	19:00～19:45 パレオン	19:10～19:40 カラダ改善	19:10～19:40 カラダ改善	19:00～19:45 パレオン	19:15～20:00 ピラティス	19:00～19:45 パレオン	19:00～19:45 パレオン	19:00～19:45 パレオン	19:00～19:45 パレオン	19:00～19:45 パレオン	19:00～19:45 パレオン	19:00～19:45 パレオン	19:00～19:45 パレオン	19:00～19:45 パレオン	19:00～19:45 パレオン	19:00～19:45 パレオン	19:00～19:45 パレオン	19:00～19:45 パレオン	19:00～19:45 パレオン	19:00～19:45 パレオン	19:00～19:45 パレオン	19:00～19:45 パレオン	19:00～19:45 パレオン	19:00～19:45 パレオン	19:00～19:45 パレオン	19:00	
20:00	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00～20:30 ボディステップ	20:00	
21:00	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00～21:45 なれたらエアロ	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00～21:45 ボディコンバット	21:00	
22:00	22:00～22:45 ヨガ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00～22:30 かんたんステップ	22:00	
23:00	23:00～23:45 ヨガ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00～23:45 かんたんステップ	23:00	

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。