

OSSO南砂店プログラムタイムスケジュール 2019年7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	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	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール			
10:00			10:15～11:00 初級 上級 古泉 天野 深 円		10:25～11:25 映像 背骨 コンディショ ニング												10:00～11:00 有料 大人の ための 水泳教室															
30	10:30～11:30 映像 ヨガ	10:30～11:15 体調改善 運動		10:30～11:15 リラックス	10:30～11:00 映像 かんたん エアロ			10:30～11:00 オリジナルアクア (用具使用) 末吉 裕美	10:25～11:10 映像 気功	10:30～11:15 ルーシー ダットン ～タイ式ヨガ～ (お昼くびれ編) 金成 琢磨	10:15～11:00 スイム レッスン 中上級	10:30～11:00 らくらく ウォーク	10:30～11:15 映像 モーニング ストレッチ 渡辺 一史	10:30～11:00 スイム レッスン 初級				10:25～11:10 映像 ボディ パンプ45	10:30～11:00 モーニング ストレッチ 白石 涼子				10:15～10:45 ウォーキング & アイチ 坂上 加奈子	10:30～11:15 なれたら エアロ	10:30～11:00 美尻効果 東江 真二			10:30～11:15 やさしい アクア				
11:00	成沢 志保	坂上 加奈子		松本 登美子	黒崎 愛			11:10～11:55	11:25～12:10 アクア ダンス 末吉 裕美	11:30～12:00 骨盤調整 松原 好江		11:10～11:55 やさしい アクア	11:10～11:30 脳トレ体操	11:30～12:15 アクア ダンス				11:30～12:30 RPB コントロール	11:30～12:10 太極拳 (24式)				11:30～12:15 なれたら ステップ	11:50～12:20 ピラティス 洪 仁順								
30	11:45～12:45 RPB コントロール	ピラティス AKIKO	ベビー コース	11:30～12:00 やさしい アクア	11:45～12:30 SINTEX TONE				12:25～13:10 ボディ パンプ45 須見 勉	12:30～13:00 ストレッチ 松原 好江			12:25～13:10 ボディ パンプ45	12:45～13:30 ソフト エアロ				12:20～12:50 かんたん エアロ	12:20～12:50 土井 広己				12:30～13:30 映像 ヨガ	12:40～13:10 かんたん エアロ	12:45～13:30 スイム レッスン 初中级							
12:00	日野 さおり	ZUMBA®	乳児コース		12:45～13:30 ピラティス 長谷川 真弓				13:00～13:30 かんたん エアロ	13:00～13:30 乳児コース			13:20～13:50 ダンス エアロ	13:45～14:10 かんたん ステップ				12:45～13:45 ヨガ	13:05～13:50 かんたん エアロ				12:30～13:30 映像 ヨガ	12:40～13:10 かんたん エアロ	12:45～13:30 スイム レッスン 中上級							
30	なれたら エアロ	AKIKO		13:20～13:50 アクア サーキット	13:45～14:45 ジャズ ダンス				13:30～14:15 チャレンジ エアロ	13:40～14:10 かんたん ステップ	乳児コース		13:20～13:50 AQUA ZUMBA®	13:45～14:30 かんたん ステップ				13:05～13:50 チャレンジ ステップ	13:45～14:30 かんたん ステップ				13:45～14:45 整理券 ボディ パンプ 60	14:10～14:55 ZUMBA®	13:25～13:55 高尾 薫	13:40～14:00 泳法別 ワンポイント						
14:00	なれたら ステップ	ためして パレエ		14:00～14:45 アクア ダンス	14:00～15:00 太極扇				14:30～15:15 チャレンジ ステップ	14:25～15:25 かんたん ハワイアン			14:00～14:45 整理券 ボディ コンバット 30	14:40～15:40 健康 太極拳 (24式)				14:00～14:45 なれたら エアロ	14:10～14:55 骨盤 ストレッチ				14:10～14:55 ZUMBA®	14:45～15:45 スィム レッスン 中級								
15:00	ボディ パンプ 45	野田 香織	幼児コース		15:00～15:30 ボディ パンプ 30				15:30～16:00 ボディ コンバット 30	15:10～16:10 太極拳 (42式)	幼児コース		15:45～16:45 映像 ベーシック ダンス ワークアウト	16:00～16:45 健康 太極拳 (24式)				15:00～15:45 なれたら ステップ	15:10～15:55 ボディ バランス 45(FX)				15:05～15:50 ソフト エアロ	15:10～16:10 ボディ バランス 60	高尾 薫							
30	ボディ アタック 45	KAYO	ジュニアA コース		15:50～16:35 整理券 映像 ユーバウン ドテック&30				16:15～16:45 ボディ バランス 30(FX)	16:30～18:00 ジュニアA コース			16:00～16:45 映像 ベーシック ダンス ワークアウト	16:00～16:45 ストレッチ& かんたん筋トレ				16:00～16:45 ボディ ステップ 45	16:10～16:40 ストレッチ& かんたん筋トレ				16:10～17:10 整理券 映像 ユーバウン ド60	17:00～18:00 ジュニア 選手コース								
17:00	ご中 都ご ざ止 合利 いりに用 合つて まなよ下 するりさ てい 場合も	ピン ポン	ジュニアB コース		ご中 都ご ざ止 合利 いりに用 合つて まなよ下 するりさ てい 場合も	ピン ポン			ご中 都ご ざ止 合利 いりに用 合つて まなよ下 するりさ てい 場合も	ピン ポン	ジュニアB コース			17:00～18:00 ボディ アタック 60				17:00～18:00 ボディ アタック 60					17:30～18:15 ストリートダンス THE JAM									
18:00																																
19:00	19:10～19:40 映像 ボディ ステップ30	ソフト エアロ	ジュニア 育成コース		19:10～19:55 映像 バランス コーディネ ーション				19:10～19:55 映像 ボディ アタック45	19:00～19:45 ジュニア 育成コース			19:00～20:00 映像 ヨガ	19:20～20:05 なれたら ステップ				19:10～19:55 映像 ボディ ステップ 45	19:20～20:05 ストレッチ& かんたん筋トレ				19:30～20:15 やさしい アクア									
30	20:00～21:00 整理券 映像 ルーシー ダットン ～タイ式ヨガ～	岩崎 早友里	ジュニア 選手コース		20:10～20:55 整理券 映像 ボディ コンバット 45				20:10～20:55 映像 ボディ コンバット 45	20:05～21:05 ホットヨガ			20:15～21:15 映像 エアロ MAX	20:20～21:05 なれたら ステップ				20:10～20:55 映像 ボディ コンバット 45	20:20～21:05 ストレッチ													
20:00	ユーバウン ドテック&45	岩崎 早友里		20:30～21:15 やさしい アクア	20:15～21:15 ストリートダンス THE JAM				21:15～22:15 ボディ コンバット 45	20:45～21:45 スイム レッスン 中級			21:30～22:15 映像 ボディ コンバット 45	21:30～22:15 ボディ コンバット 45				21:15～22:15 映像 ボディ コンバット 45	21:30～22:15 ストレッチ													
21:00	鈴木 直也	宇田川 優		古谷 由香利	21:10～22:10 ボディ コンバット 60				21:15～22:15 ボディ コンバット 60	21:30～22:00 ボディ バランス 30(ST)			21:30～22:15 映像 ボディ コンバット 45	21:30～22:15 ボディ コンバット 45				21:10～22:10 映像 ボディ コンバット 60	21:30～22:15 ストレッチ													
30	ボディ コンバット 60	宇田川 優			21:30～22:15 ボディ コンバット 60				21:30～22:15 ボディ コンバット 60	21:30～22:00 ボディ バランス 30(ST)			21:30～22:15 映像 ボディ コンバット 45	21:30～22:15 ボディ コンバット 45				21:10～22:10 映像 ボディ コンバット 60	21:30～22:15 ストレッチ													
22:00	東江 真二																															
30																																
23:00																																

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 30度前後 湿度 55%前後

🔥 **ホットクラス**(定員 25名)
室温 38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。

映像 映像の演出を加えたクラスです。

- 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。