

# OSSO南砂店プログラムタイムスケジュール 2018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			
	Asスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール	Asスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール	Asスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール	Asスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール	大プール	Asスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール	As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														10:00～11:00 有料 大人のための水泳教室								
10:30	10:30～11:30 ヨガ 東江 真二	10:30～11:00 かんたんステップ 東江 真二		10:30～11:15 リラックス 松本 登美子	10:30～11:15 バランスコーディネーション 倉橋 照美	10:30～11:00 はじめてウォーク 白石 涼子	10:30～11:00 スイムレッスン 中級 内田 稚子	10:30～11:00 オリジナルアクア(用具使用) 末吉 裕美	10:15～11:15 整理券 10:20～11:05 ルーシーダットン～タイ式ヨガ～(お腹くびれ編) 金成 琢磨	10:15～11:00 スイムレッスン 中上級 清水 千恵子	10:30～11:00 らくらくウォーク 小池 朝子	10:30～11:15 ソフトエアロ 鈴木 美加子	10:30～11:30 シニアのための健康体操教室 天野 円	10:15～11:00 スイムレッスン 初級 天野 円	10:30～11:15 リラックス 松本 登美子	10:30～11:00 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 里見 一成	10:30～11:00 美尻効果 東江 真二	10:30～11:00 美尻効果 東江 真二	10:30～11:00 やさしいアクア 白石 涼子	10:30～11:15 なれたらエアロ 里見 一成	10:30～11:00 美尻効果 東江 真二	10:30～11:00 美尻効果 東江 真二	10:30～11:00 やさしいアクア 白石 涼子	
11:00	11:15～12:00 成沢 志保	11:15～12:00 ピラティス		11:30～12:15 整理券 スタートハイドロトーン 坂上 加奈子	11:30～12:15 なれたらステップ 磯田 美紀	11:20～12:05 ホットヨガ 長谷川 真弓	11:20～12:05 ベビーコース	11:10～11:55 アクアダンス 末吉 裕美	11:25～11:55 骨盤調整 松原 好江	11:25～11:55 ベビーコース	11:30～12:15 やさしいアクア 小池 朝子	11:30～12:30 ダンスエアロ 志渡澤 由紀子	11:40～12:25 ストレッチ&かんたん筋トレ 鈴木 直也	11:30～12:15 ベビーコース 瀧井 聡子	11:30～12:15 やさしいアクア 瀧井 聡子	11:45～12:45 飯室 有希子	11:30～12:30 チャレンジステップ 栗原 好子	11:15～12:00 ベビーコース	11:15～12:45 ピラティス 洪 仁順	11:10～11:40 ウォーク&ジョグ 白石 涼子	11:30～12:30 ピラティス 洪 仁順	11:15～11:45 ピラティス 洪 仁順	11:10～11:40 ウォーク&ジョグ 白石 涼子	11:10～11:40 ウォーク&ジョグ 白石 涼子	
12:00	11:45～12:45 RPBコントロール 日野 さおり	12:10～12:55 AKIKO ZUMBA®		12:30～13:15 整理券 スタートハイドロトーン 坂上 加奈子	12:30～13:15 なれたらエアロ 磯田 美紀	12:20～12:50 ホットピラティス 長谷川 真弓	12:20～12:50 ベビーコース	12:30～13:15 アクアダンス 末吉 裕美	12:30～13:15 骨盤調整 松原 好江	12:30～13:15 ベビーコース	12:30～13:15 やさしいアクア 小池 朝子	12:45～13:30 かんたんヒップホップ 関 智章	12:35～13:35 ストレッチ 鈴木 直也	12:30～12:15 やさしいアクア 瀧井 聡子	12:45～13:30 細井 純子	12:20～12:50 ヨガ 栗原 好子	12:45～13:30 カラダ改善 須見 勉	12:20～12:50 乳児コース	12:45～13:30 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	12:45～13:30 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	12:45～13:45 ヨガ 洪 仁順	12:45～13:30 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	12:45～13:30 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	12:45～13:30 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	
13:00	13:00～13:45 なれたらエアロ 友吉 正美	13:10～13:40 AKIKO ストレッチ&かんたん筋トレ 白石 涼子	乳児コース	13:20～13:50 アクアサーキット 木山 拓郎	13:10～13:55 なれたらエアロ 磯田 美紀	13:10～13:55 ボディバランス45(ST) 白石 涼子	13:10～13:55 乳児コース	13:20～13:50 ハイドロウォーク 小坂 静香	13:35～14:20 セルフボディケア 小山 亜由美	13:10～13:55 乳児コース	13:20～14:05 整理券 ハイドロトーン 坂上 加奈子	13:45～14:15 かんたんヒップホップ 関 智章	13:45～14:30 ヨガ 小山 亜由美	13:20～13:50 NEW 13:20～13:50 ハイドロトーン(オリジナル) 末吉 裕美	13:05～13:50 なれたらエアロ 新井 千景	13:00～13:45 骨盤ストレッチ 門田 菜穂子	13:00～13:45 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	13:20～13:50 ヨガ 洪 仁順	13:20～13:50 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	13:20～13:50 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	13:20～13:50 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	13:20～13:50 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	13:20～13:50 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	13:20～13:50 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	
14:00	14:00～14:45 なれたらステップ 友吉 正美	13:55～14:55 ためしてバレー 野田 香織		14:00～14:45 アクアダンス 木山 拓郎	14:00～14:45 ジャズダンス 関 智章	14:15～15:15 太極扇 北崎 智美	14:15～15:15 ベビーコース	14:00～14:30 やさしいアクア 小坂 静香	14:00～14:45 バランスコーディネーション 栗原 好子	14:15～15:15 ベビーコース	14:00～14:45 やさしいアクア 小坂 静香	14:30～15:30 ベリーダンス 栗原 好子	14:40～15:40 健康太極拳(24式) 大福 千津子	14:00～14:45 アクアダンス 末吉 裕美	14:05～14:50 なれたらステップ 新井 千景	14:00～14:45 ボディバランス45(FX) 小松 未帆	14:05～14:50 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	14:05～14:50 幼児コース	14:05～14:50 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	14:05～14:50 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	14:05～14:50 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	14:05～14:50 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	14:05～14:50 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	14:05～14:50 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	
15:00	15:00～15:45 ボディコンバット45 東江 真二	15:10～15:40 カラダ改善 須見 勉	幼児コース	15:45～16:30 太極拳(42式) 北崎 智美	15:45～16:30 太極拳(42式) 北崎 智美	15:45～16:30 太極拳(42式) 北崎 智美	15:45～16:30 幼児コース	15:45～16:30 ボディコンバット45 白石 涼子	15:45～16:30 かんたんハワイアン 宮澤 美穂子	15:45～16:30 幼児コース	15:45～16:30 ボディコンバット45 白石 涼子	16:00～16:30 ベーシックダンスワークアウト 関川 太一	16:00～16:30 健康太極拳(24式) 大福 千津子	15:45～16:45 ZUMBA® 小林 亮子	15:05～15:50 ボディコンバット45 須見 勉	15:00～15:45 ストレッチ&かんたん筋トレ 白石 涼子	15:05～15:50 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	15:05～15:50 幼児コース	15:05～15:50 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	15:05～15:50 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	15:05～15:50 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	15:05～15:50 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	15:05～15:50 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	15:05～15:50 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	
16:00	16:00～16:30 ボディコンバット30 白石 涼子	16:30～18:00 ピンポン	ジュニアAコース	16:45～18:00 ピンポン	16:45～18:00 ピンポン	16:45～18:00 ピンポン	16:45～18:00 ジュニアAコース	16:30～18:00 ボディコンバット30 白石 涼子	16:30～18:00 かんたんハワイアン 宮澤 美穂子	16:30～18:00 ジュニアAコース	16:30～18:00 ピンポン	16:30～18:00 ベーシックダンスワークアウト 関川 太一	16:00～16:30 ストレッチ 東江 真二	16:10～17:10 ボディコンバット60 渡辺 一史	16:00～16:30 美脚効果 鈴木 直也	16:00～16:30 ジュニアAコース	16:05～16:35 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	16:05～16:35 ジュニアAコース	16:05～16:35 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	16:05～16:35 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	16:05～16:35 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	16:05～16:35 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	16:05～16:35 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	16:05～16:35 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	
17:00	17:00～18:00 ピンポン	17:00～18:00 ピンポン	ジュニアBコース	17:00～18:00 ピンポン	17:00～18:00 ピンポン	17:00～18:00 ピンポン	17:00～18:00 ジュニアBコース	17:00～18:00 ピンポン	17:00～18:00 かんたんハワイアン 宮澤 美穂子	17:00～18:00 ジュニアBコース	17:00～18:00 ピンポン	17:00～18:00 ベーシックダンスワークアウト 関川 太一	17:00～18:00 ストレッチ 東江 真二	17:25～18:10 ボディコンバット45 鈴木 直也	17:00～18:00 美脚効果 鈴木 直也	17:00～18:00 ジュニアBコース	17:00～18:00 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	17:00～18:00 ジュニアBコース	17:00～18:00 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	17:00～18:00 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	17:00～18:00 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	17:00～18:00 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	17:00～18:00 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	17:00～18:00 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	
18:00	18:00～19:00 ピンポン	18:00～19:00 ピンポン	ジュニアBコース	18:00～19:00 ピンポン	18:00～19:00 ピンポン	18:00～19:00 ピンポン	18:00～19:00 ジュニアBコース	18:00～19:00 ピンポン	18:00～19:00 かんたんハワイアン 宮澤 美穂子	18:00～19:00 ジュニアBコース	18:00～19:00 ピンポン	18:00～19:00 ベーシックダンスワークアウト 関川 太一	18:00～19:00 ストレッチ 東江 真二	18:25～19:10 ボディコンバット45 鈴木 直也	18:00～19:00 美脚効果 鈴木 直也	18:00～19:00 ジュニアBコース	18:00～19:00 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	18:00～19:00 ジュニアBコース	18:00～19:00 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	18:00～19:00 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	18:00～19:00 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	18:00～19:00 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	18:00～19:00 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	18:00～19:00 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	
19:00	19:00～19:45 パレト 岩崎 早友里	19:10～19:40 ボディバランス30(ST) 白石 涼子	ジュニア育成コース	19:00～19:45 パレト 岩崎 早友里	19:15～20:00 バランスコーディネーション 倉橋 照美	19:15～20:00 バランスコーディネーション 倉橋 照美	19:15～20:00 ジュニア育成コース	19:15～19:45 ボディコンバット30 東江 真二	19:15～19:45 かんたんハワイアン 宮澤 美穂子	19:15～19:45 ジュニア育成コース	19:15～19:45 ピンポン	19:15～19:45 ベーシックダンスワークアウト 関川 太一	19:15～19:45 ストレッチ 東江 真二	19:30～20:15 なれたらステップ 里見 一成	19:00～20:00 ヨガ 齊藤 佳美	19:00～20:00 ジュニア育成コース	19:00～20:00 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	19:00～20:00 ジュニア育成コース	19:00～20:00 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	19:00～20:00 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	19:00～20:00 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	19:00～20:00 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	19:00～20:00 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	19:00～20:00 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	
20:00	20:00～20:45 ボディステップ45 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	ジュニア育成コース	20:00～20:45 ボディコンバット45 鈴木 直也	20:00～20:45 RIKA	20:00～20:45 ボディコンバット45 鈴木 直也	20:00～20:45 ジュニア育成コース	20:00～20:45 ボディコンバット45 鈴木 直也	20:05～21:05 ホットヨガ 漆原 真理	20:05～21:05 ジュニア育成コース	20:05～21:05 ピンポン	20:05～21:05 ベーシックダンスワークアウト 関川 太一	20:05～21:05 ストレッチ 東江 真二	20:10～20:55 なれたらステップ 里見 一成	20:10～20:55 ヨガ 齊藤 佳美	20:10～20:55 ジュニア育成コース	20:10～20:55 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	20:10～20:55 ジュニア育成コース	20:10～20:55 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	20:10～20:55 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	20:10～20:55 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	20:10～20:55 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	20:10～20:55 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	20:10～20:55 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	
21:00	21:00～22:00 ボディコンバット60 渡辺 一史	21:00～21:45 なれたらエアロ 宇田川 優	ジュニア育成コース	21:00～21:45 アクアダンス 古谷 由香利	21:00～22:00 ストリートダンス THE JAM RIKA	21:00～22:00 ボディコンバット60 鈴木 直也	21:00～22:00 ジュニア育成コース	21:00～22:00 ボディコンバット60 鈴木 直也	21:30～22:00 NEW ホットヨガ 東江 真二	21:30～22:00 ジュニア育成コース	21:30～22:00 ピンポン	21:30～22:00 ベーシックダンスワークアウト 関川 太一	21:30～22:00 ストレッチ 東江 真二	21:40～22:25 なれたらステップ 里見 一成	21:40～22:25 ヨガ 齊藤 佳美	21:40～22:25 ジュニア育成コース	21:40～22:25 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	21:40～22:25 ジュニア育成コース	21:40～22:25 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	21:40～22:25 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	21:40～22:25 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	21:40～22:25 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	21:40～22:25 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	21:40～22:25 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	
22:00				21:10～21:40 アクアダンス 古谷 由香利	21:10～21:40 ボディコンバット60 鈴木 直也	21:10～21:40 ボディコンバット60 鈴木 直也	21:10～21:40 ジュニア育成コース	21:10～21:40 ボディコンバット60 鈴木 直也	21:40～22:00 NEW ホットヨガ 東江 真二	21:40～22:00 ジュニア育成コース	21:40～22:00 ピンポン	21:40～22:00 ベーシックダンスワークアウト 関川 太一	21:40～22:00 ストレッチ 東江 真二	22:00～22:45 なれたらステップ 里見 一成	22:00～22:45 ヨガ 齊藤 佳美	22:00～22:45 ジュニア育成コース	22:00～22:45 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	22:00～22:45 ジュニア育成コース	22:00～22:45 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	22:00～22:45 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	22:00～22:45 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	22:00～22:45 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	22:00～22:45 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	22:00～22:45 スィムレッスン 中上級 渡辺 一史	
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 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。