2025 年 1 月 ～ レッスンスケジュール

予約が必要なレッスン　レッスン変更

OSKスポーツクラブ藤原

月

個別指導	スタジオ	プール
	健康体操 9:30～10:20 鈴木	
	シンプルエアロ 10:40～11:30 吉田	アクアフィットネス 10:45～11:15 河田 【1.2.3.レーン】
	ボディスキャン 12:10～12:40 戸野村	
	身体のメンテナンス教室 13:10～14:20 （有料）	キッズスイミング 【1レーン】 13:30～14:30
個別指導（パーソナル）	シェイプアップエアロ 15:00～15:50 松浦	キッズスイミング 【全レーン】 14:30～18:30
	ジャズダンス 16:10～17:10 星野	
	痛み改善 18:15～18:30 先着15名	
	リフレッシュヨーガ 19:00～19:50 松浦	選手コース 【4～7レーン】 18:30～20:00
		マスターズスイム 20:10～21:00 三宅 【3.4.5レーン】
個別指導	スタジオ	プール

火

休館日

水

TIME	個別指導	スタジオ	プール
9			
10		ゆるヨガ 10:00～10:50 杉本	キッズスイミング 【1～3レーン】 10:30～11:30
11		ファンク 11:10～12:00 杉本	初級スイム 11:45～12:15 岡 【1.2レーン】
12		身体のメンテナンス教室 12:15～13:15 （有料）	水中エクササイズ 12:30～13:00 高原 【1.2.3レーン】
13			
14		ブレイシングヨーガ 14:00～14:50 吉田	キッズスイミング 【1.2レーン】 13:30～14:30
15	個別指導（パーソナル）	身体のメンテナンス教室 15:15～16:25 （有料）	キッズスイミング 【全レーン】 14:30～18:30
16			
17			
18			
19			選手コース 【4～7レーン】 18:30～20:00
20		シンプルエアロ 19:40～20:30 松浦	初級スイム 20:20～20:50 田渕 【1.2レーン】
21			
	個別指導	スタジオ	プール

木

個別指導	スタジオ	プール
	ストレッチポール 9:30～10:15 坂田	10:00～10:30 はじめての水泳 （有料）
	はじめてエアロ 10:30～11:10 福井	キッズスイミング 【1～2レーン】 10:30～11:30
		上級スイム 11:40～12:30 岡 【3.4.5レーン】
個別指導（パーソナル）		水中メンテナンス教室 12:40～13:20 （有料）
	機能改善教室 14:00～14:50 坂田	キッズスイミング 【1.2レーン】 13:30～14:30
		キッズスイミング 【全レーン】 14:30～18:30
	ZUMBA 19:40～20:30 緋田	選手コース 【4～7レーン】 18:30～20:00
個別指導	スタジオ	プール

金

個別指導	スタジオ	プール
	機能改善教室 9:30～10:20 鈴木	
	シンプルエアロ 10:35～11:25 光田	アクアビクス 10:30～11:00 福井 【1.2.3レーン】
	フラダンス 11:45～12:45 南部	中級スイム 11:15～11:45 三宅 【3.4.5レーン】
	（おとな）バレエスクール 13:00～14:00 （有料）	ワンポイントアドバイス教室 11:50～12:20 （有料）
個別指導（パーソナル）	体のゆがみ改善教室 15:45～16:45 （有料）	キッズスイミング 【全レーン】 14:30～18:30
	【キッズ】バレエスクール 17:30～18:30	
	シンプルエアロ 19:10～20:00 光田	選手コース 【4～7レーン】 18:30～20:00
		上級スイム 20:10～21:00 弘中 【3.4.5レーン】
個別指導	スタジオ	プール

土

TIME	個別指導	スタジオ	プール
9			
10		24式太極拳 9:30～10:30 王	キッズ個別教室 【1レーン】
11		夕陽美功夫扇 10:45～11:30 王	キッズスイミング 【1～3レーン】 10:30～11:30
12		フットコンディショニング 11:50～12:40 鈴木	フィンスイム 11:45～12:15 三宅 【3.4.5レーン】
13		ピラティスベーシック 13:00～13:40 河田	
14		個別指導（パーソナル）	キッズスイミング 【1～3レーン】 13:30～14:30
15			キッズスイミング 【全レーン】 14:30～18:30
16		身体のメンテナンス教室 15:30～16:40 （有料）	
17		ジャズダンス 17:10～18:10 星野	
18			選手コース 【4～7レーン】 18:30～20:00
19			
20			
21			
	個別指導	スタジオ	プール

【祝日のレッスン】
通常のスケジュールから変更となる場合があるため、別紙にてご案内いたします。

【プールレッスン】
参加人数に応じて、利用コースの増減があります。

日

個別指導	スタジオ	プール
		キッズスイミング 【全レーン】 9:30～11:30
		キッズスイミング 【1～5レーン】 11:30～12:30
		キッズ個別教室 【1.2レーン】
	シンプルエアロ 14:00～14:50 松浦	
	美ボディメイク 15:10～16:10 松浦 （有料）	
		選手コース 【5～7レーン】 18:30～
個別指導	スタジオ	プール

プールレーン表

湯風呂
1レーン
2レーン
3レーン
4レーン
5レーン
6レーン
7レーン

プール出入口

※ 右記レッスン定員について（「ストレッチポール」「機能改善」「筋膜リリース」）定員 20名　（「バランスボール」）定員 15名　※ レッスン開始後のご入場はご遠慮ください

スタジオ

エアロビクスエクササイズ～リズムにのって有酸素運動～

初級	はじめてエアロ	これからエアロビクスを始めてみよう！と思っている方へおススメのクラスです。
	シンプルエアロ	エアロビクスの基本的な動きを中心にシンプルな構成で行うレッスンです。
中級	シェイプアップエアロ	様々な動きの組み合わせで、エアロビクスを楽しむクラスです。

健幸クラス～ココロもカラダも健康に～

体力に自信のない方	健康体操	日常生活に必要な筋力・持久力をつけ、肩こり、腰痛、膝痛の予防・改善を目的とするレッスンです。
	機能改善教室	健康維持・改善を目的とし、バランスのとれた身体を作ります。 姿勢の改善から、各整形外科的疾患の改善・予防を目的とするレッスンです。
	ゆるヨガ	自分の呼吸や身体の動きを意識しながら行う、ゆったりとしたクラスです。
	ブレイシングヨーガ	立位を中心としたパワー系ヨーガです。 呼吸と身体の動きを連動させ、引き締まったキレイなボディラインを目指します。
	リフレッシュヨーガ	ゆったりとした動きで心地良く体を動かしてきます。体の疲れや緊張をほぐし、心と身体を整えていきます。
	フットコンディショニング	リラックス効果の高いフットセラピーを取り入れながら、体のクセをリセットし、バランスを整えていきます。
	ボディスキャン	呼吸に合わせて、カラダの部位に意識を向けることでリラクゼーションを得ていきます。 自律神経の乱れを整え、カラダの中の気の流れを良くします。
	ピラティスベーシック	姿勢を改善し、柔軟性と筋力の発達を手助けします。また、ストレスの軽減・美肌効果もあります。
	ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。
	ファンク	ファンクの基本をファンキーにダンサブルに行います。初めての方でも安心して参加いただけます。
	ジャズダンス	ジャズダンスのボディーコントロールのマスターし、筋肉を引き締めます。
	フラダンス	手や身体の動きで、自然や気持ちを表現します。心豊かになれるレッスンです。
	24式太極拳	全身の血流を良くし、消化機能を高めます。健康と美容に効果のある太極拳を始めませんか？ 初めての方でも安心して参加していただけるクラスです。
	夕陽美功夫扇	太極拳の経験がある方を対象にしたクラスです。各流派の動きを楽しみながら、 足の力、バランス、精神力、集中力などを高めて、さらに若返るかもしれません。

プール

アクアエクササイズ～泳がないクラスです～

誰でもOK	ウォーキング	腰や膝などの関節にかかる負担を軽減しながら、様々な方法で楽しく歩きます。
	ウォーキング＆ジョギング	水中で歩いたり、走ったりする全身運動。効果的にシェイプアップ。
	筋トレ	水の特性を利用した筋力トレーニングを行います。
	水中サーキット	30秒間の運動と休息を繰り返すインターバルトレーニングを行います。
	アクアビクス	水の特性を利用した水中エクササイズ。浮力により関節への負担を和らげ音楽に合わせて身体を動かします。

スイムコース～泳ぐクラスです～

初級	初級スイム	泳ぐための基本の練習を行い、4泳法を習得するためのレッスンです。
中級	中級スイム	基本の練習から応用、ドリル練習など4泳法の上達のためのレッスンです。
	フィンスイム	水泳におけるキックは、泳ぎのリズムや姿勢づくりの大切な要素です。 フィンで水を蹴る感覚を養い、泳力向上を目指すレッスンです。
上級	上級スイム	サークル練習（時間設定を用いた練習）で、持久力・スピード向上を目指すレッスンです。
	マスターズスイム	タイムアップや競泳技術の習得など、競泳大会参加へ向けたレッスンです。

OSKスポーツクラブ藤原

2025 年1 月 ～　レッスンスケジュール

営業時間　【平日】6:30～21:30　【土曜】6:30～19:00　【日曜・祝日】9:30～19:00

休館日　毎週火曜日・年末年始・お盆休暇など、詳細はOSKカレンダーにてご確認ください。

■ 諸般の事情により、担当者・内容の変更、または休講となる場合がございます。
変更または休講の場合、館内掲示・メール配信にてご案内いたします。

■ 祝日・GW・年末年始などのスケジュールは、別途、ご案内いたします。

スタジオレッスンへ参加される場合

最大25名の定員制となっております。
予約が必要なレッスンについては、WEBでの予約をお願いいたします。
レッスン参加前にスタジオ用タブレットへチェックインをしてからご参加ください。

プールレッスンへ参加される場合

定員は設けておりません。
ロッカールーム前のタブレットでレッスンへチェックイン後にご参加ください。
参加人数に応じて、利用コースの増減がございます。あらかじめご了承ください。

表示価格はすべて税込

有料クラス【少人数制】 ～痛みの改善効果があります～

身体のメンテナンス教室	8回/3か月 13,200円	月曜日　13:10～14:20　場所：スタジオ　担当：鈴木　定員 10名 水曜日　12:15～13:15　場所：スタジオ　担当：戸野村　定員 6名 水曜日　15:15～16:25　場所：スタジオ　担当：坂田　定員 10名 土曜日　15:30～16:40　場所：スタジオ　担当：鈴木　定員 10名 痛みの原因となる身体のゆがみを整える教室です。
水中メンテナンス教室	8回/3か月 13,200円	木曜日　12:40～13:20　場所：プール　担当：高原　定員 4名 初心者の方向けのプールウォーキングと水中エクササイズを行う教室です。
はじめての水泳	1回　500円	木曜日　10:00～10:30　場所：プール　担当：岡　定員 10名 初心者の方向けに泳ぎの基礎を習得する教室です。
ワンポイントアドバイス	1回　1,100円	金曜日　11:50～12:20　場所：プール　担当：三宅　定員 2名 初級・中級・上級者など、参加者に応じた泳法アドバイスを行う教室です。
美ボディメイク	8回/2ヶ月 13,200円	日曜日　15:10～16:10　場所：スタジオ　担当：松浦
体のゆがみ改善教室	8回/2か月 11,000円	金曜日　15:45～16:45　場所：スタジオ　担当：和気
バレエスクール	8回/3か月 13,200円	金曜日　13:00～14:00　場所：スタジオ　担当：河合　定員 10名