■OSK SPORTS CLUB総社　LESSON SCHEDULE

※スタジオレッスンは、会員サイトよりご予約いただけます。

2025/5

月

スタジオ
- ピラティス 9:30～10:20 天峰 🔰
- シンプルエアロ 10:40～11:30 天峰 🔰
- リフレッシュヨーガ 12:00～12:50 佐藤 🔰
- テクニカルエアロLo 13:30～14:20 中務

プール
- 初級スイム 10:30～11:00 江尻 7レーン 🔰
- 上級スイム 11:15～12:00 江尻 6･5･4･3レーン
- アクアビクス 12:10～12:55 中務 7. 6レーン 🔰
- ジュニアスイミング 14:30～16:10 5～7使用 / 16:10～18:30 3～7使用
- ジュニアスイミング 16:10～18:30 3～7使用 / 18:30～20:15 3～6使用
- 上級スイム 20:20～21:00 熊代 6. 5. 4. 3レーン

火

休館日

水

スタジオ
- ブレイジングヨーガ 9:30～10:10 山室 🔰
- SALSATION® 10:30～11:30 岡本 🔰
- バレトン 12:20～13:20 天峰 🔰
- 卓球(フリー) 13:40～14:30
- ジュニアスクール 15:00～18:40
- ジュニアスクール 15:00～18:40
- バレトン 19:05～20:05 天峰 🔰

プール
- 上級スイム 10:30～11:15 伊丹 6. 5. 4. 3レーン
- 初級スイム 11:30～12:00 山室 7レーン 🔰
- ジュニアスイミング 13:30～15:00 7使用 / 14:30～16:10 5～7使用 / 16:10～18:30 3～7使用
- ジュニアスイミング 16:10～18:30 3～7使用 / 18:30～20:15 3～6使用
- マスターズ 20:20～21:00 熊代 6. 5. 4. 3レーン

木

スタジオ
- 健康体操【コンディショニング】 9:30～10:10 小竹森 🔰
- テクニカルエアロLo 10:30～11:20 小竹森
- フラダンス 11:45～12:45 近藤
- 卓球(フリー) 13:40～14:40
- ジュニアスクール 16:00～18:00
- ジュニアスクール 16:00～18:00
- SALSATION® 19:10～20:10 CHIKAKO 🔰

プール
- ジュニアスイミング 9:40～10:50 5･6･7使用
- アクアフィット 11:45～12:15 山室 7レーン 🔰
- ジュニアスイミング 13:30～15:00 7使用 / 14:30～16:10 5～7使用 / 16:10～18:30 3～7使用
- ジュニアスイミング 16:10～18:30 3～7使用 / 18:30～20:30 3～6使用
- ウォーキング 20:30～21:00 江尻 7レーン 🔰

金

スタジオ
- 24式太極拳 9:45～10:40 王 🔰
- ラテンエアロ 11:00～11:40 石川
- リフレッシュヨーガ 12:00～12:40 千合
- SOJAdeMUSCLE 13:00～13:20 OSKスタッフ 🔰
- ジュニアスクール 15:00～18:40
- ジュニアスクール 15:00～18:40
- テクニカルエアロHi 19:10～20:00 中務
- ハタヨガ 20:10～21:00 中務 🔰

プール
- 中級スイム 江尻 11:00～11:40 6. 5. 4レーン
- ジュニアスイミング 13:30～15:00 7使用 / 14:30～16:10 5～7使用 / 16:10～18:30 3～7使用
- ジュニアスイミング 16:10～18:30 3～7使用 / 18:30～20:30 3～6使用

土

スタジオ
- バレトン 10:10～11:10 天峰 🔰
- SALSATION® 11:30～12:30 中村 🔰
- ジュニアスクール 13:30～18:40
- ジュニアスクール 13:30～18:40
- 【奇数週】ZUMBA® 19:10～19:55 【偶数週】STRONGNATION™ 19:10～19:55 KChika 🔰

プール
- ジュニアスイミング 9:40～10:50 5･6･7使用
- 中級スイム 10:00～10:40 熊代 4.3レーン
- ジュニアスイミング 11:00～12:40 7使用 / 12:40～16:30 4～7使用 / 16:30～17:40 3～7使用

日

スタジオ
- シンプルエアロLO 10:20～11:00 笠原 🔰
- 健康体操【コンディショニング】 11:20～12:00 笠原 🔰
- 卓球(フリー) 13:00～15:00

プール
- ジュニアスイミング 9:00～10:10 3～7使用 / 10:10～12:40 3～7使用 / 12:40～14:00 5.6使用
- ジュニアスイミング 14:00～16:00 6.7使用

プールレーン表示

7 6 5 4 3 2 1

🔰 マークは初めての方におすすめのレッスンです。

※スタジオ内での、ご自分以外の場所取りはご遠慮下さい。

OSKSPORTSCLUB 総社

LESSON SCHEDULE

2025.5.1～5.31

◆レッスン参加方法◆

・スタジオレッスン
専用サイト『hacomono』からご予約をお願いします。スタジオ入口に設置している予約用タブレットからもご予約していただけます。スタジオ入口の、チェックイン用タブレットにてチェックインを済ませ、ご参加ください。なお、チェックインは、レッスン開始30分前より可能です。
※定員に満たないレッスンは、当日スタジオ入口でのチェックインのみでご利用いただけます。
※ご都合により、予約したレッスンに参加ができない場合は、『hacomono』よりキャンセル手続きをお願いいたします。

・プールレッスン
レッスン開始時間までに、使用レーンにお集まりください。

■ 祝日レッスンは随時変更させていただきます。
■ 変更は、館内掲示にてご案内いたします。
■ 諸般の事情により、レッスンを変更・休講とさせていただく場合がございます。

アクアエクササイズ～泳がないクラスです～

	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楽しくシェイプアップ。
	アクアフィット	水の特性を利用し、筋力トレーニングを行います。 膝や腰が不安な方、泳ぐのが苦手な方も参加できるレッスンです。
	ウォーキング	水の特性（浮力・抵抗・水圧・水温）を効果的に利用し、 腰や膝への負担を減らしながら体を動かすレッスンです

スイムコース～泳ぐクラスです～

	初級スイム	4泳法の基礎を理解し、25mを泳げるようになるためのレッスン。
慣れた方	中級スイム	4泳法を25m以上泳げるようになるためのレッスン。上手に泳ぐためのポイントをお伝えいたします！
慣れた方	上級スイム	持久力・スピードをあげることを目的としたレッスン。（45分レッスンで、約750m～1125m）
慣れた方	マスターズスイム	大会参加やタイムアップを目的としたレッスン。（45分レッスンで、約1250m～1850m）

エアロビクスエクササイズ～リズムにのって有酸素運動～

	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。
慣れた方	テクニカルエアロLo	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。弾まない動きで構成されたクラスです。
慣れた方	テクニカルエアロHi	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。弾む動きで構成されたクラスです。
慣れた方	ラテンエアロ	ラテンの音楽に合わせて楽しくからだを動かします。

ダンスクラス

	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。
	SALSATION®	あらゆる曲にのって、ダンスと音楽を楽しみながら汗のかけるレッスンです。初心者の方でも楽しめます。
	ZUMBA®	ラテン系のリズムに合わせ、体を動かすダンスレッスンです。初心者の方でも楽しめます。
	STRONG NATION®	筋力トレーニングや有酸素運動を、音楽に合わせて行います。自重を効果的に使い、全身を鍛えることができます。ダイエット・リフレッシュ・体力アップ・ストレス発散にもってこいのレッスンです！

スポーツクラス

	卓球（フリー）	卓球でたっぷり身体を動かしましょう。
	スイムサークル（フリー）	コースに、練習メニューを設置いたします。それを見ながら、水泳好きな仲間とともに練習をしましょう。 （※泳げる方が対象です。チャレンジ600・800と同レベルのメニューとなります。）

健幸クラス～ココロもカラダも健康に～

どなたでも楽しく参加可能	24式太極拳	脚の動き・腰の回しなど基本の動作から少しずつ進んでいきます。継続することで、下肢筋力が強くなり、バランス能力のアップも期待できます。血流アップされ、心地よく汗をかくことができます。初心者、経験者誰でも気軽に参加できます。
どなたでも楽しく参加可能	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。呼吸と体の動きを連動させ、引き締まった体を目指します。
どなたでも楽しく参加可能	リフレッシュヨーガ	カラダの歪みが改善され、心と体がリフレッシュされます。
どなたでも楽しく参加可能	ハタヨガ	ヨガの入門編。ヨガの呼吸法と体の動きの基礎を学べます。
どなたでも楽しく参加可能	ピラティス	柔軟性と筋力の発達を手助けし、しっかりと体を引き締めます。
どなたでも楽しく参加可能	健康体操【コンディショニング】	ストレッチやリリース、自重トレーニングを行います。
どなたでも楽しく参加可能	姿勢改善教室	姿勢を改善し、身体のバランス調整、リラックス効果が期待できます。
どなたでも楽しく参加可能	バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた関節に優しいレッスン。姿勢改善、身体のバランス調整が期待できます。
どなたでも楽しく参加可能	SOJAdeMUSCLE	20分間のショートレッスンです。筋力トレーニングを行います。
どなたでも楽しく参加可能		
どなたでも楽しく参加可能		

スイムレッスン内容

初級スイム

曜日	時間	4月	5月	6月
月曜日	10:30～11:00	平泳ぎ	クロール	バタフライ
水曜日	11:30～12:00	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール

中級スイム

曜日	時間		4月	5月	6月
金曜日	12:00～12:40	1・2週目	クロール	背泳ぎ	クロール
金曜日	12:00～12:40	3・4週目	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ
金曜日	12:00～12:40	5週目	おまかせ		
土曜日	10:00～10:40	1・2週目	背泳ぎ	クロール	背泳ぎ
土曜日	10:00～10:40	3・4週目	平泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ
土曜日	10:00～10:40	5週目	おまかせ		

レッスン変更表

hacomono

インスタグラム
フォロー
お願いします♪