




オルトスポーツクラブ レッスンスケジュール (2020年1月～3月)

1月4日 改定

	(月)					(火)					(水)				
	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール	プール有料	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール	プール有料	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール	プール有料
9:00			医師監修	9:30~10:00 らくらくストレッチ 水中歩行 (腰痛、膝痛 予防改善) ＜今崎 朋美＞				医師監修	9:30~10:00 らくらくストレッチ 水中歩行 (腰痛、膝痛 予防改善) ＜今崎 朋美＞				医師監修	9:30~10:00 らくらくストレッチ 水中歩行 (腰痛、膝痛 予防改善) ＜今崎 朋美＞	
10:00	10:00~11:00 FAT BURN DANCE ＜小野寺 タ子＞	9:30~10:20 代謝UP ヨガ ＜高橋 奈々＞	10:30~11:00 ゆるぽっど 柔軟ストレッチ ＜山下 あかり＞	10:10~10:30 はじめて水泳 ＜今崎 朋美＞		10:00~10:40 歩く 脂肪燃焼 ＜熊谷ゆりあ＞	9:45~10:45 歪み予防改善 ヨガ ＜西崎 英子＞	10:50~11:20 ゆるぽっど 柔軟ストレッチ ＜戸澤 奈海＞	10:00~11:00 【10名限定】 中上級向け 水泳教室 有料スクール※2 ＜高橋部＞		9:30~10:15 社交ダンス エクササイズ (ハートフライズ) ＜中嶋 美奈＞	9:45~10:45 体調を整える ヨガ ＜加藤 京子＞	10:30~11:30 【15名限定】 ホット ベリーダンス 有料スクール※2 ＜Luja＞	10:10~10:50 水中 シェイプアップ サーキット ＜守 運恵＞	
11:00	11:15~11:55 格闘技 エクササイズ ＜渡辺 悠斗＞	11:20~11:40 ロコモ予防 体操 (映像サポートレッスン)	★ 予約			11:00~11:50 美容シェイプ ヨガ ＜熊谷ゆりあ＞		★ 予約		11:30~12:10 水中 ダンスピクス ＜藤林 優香子＞	11:00~11:45 健康 フラダンス ＜フナハラク フィレフ＞	11:30~11:50 ロコモ予防 体操 (映像サポートレッスン)	★★		
12:00	12:10~12:40 引締め バランスボール ＜佐藤 克彦＞	12:50~13:50 歪み予防改善 ヨガ ＜柳澤 五枝子＞	★ 予約			12:15~12:45 健康ストレッチ (映 像サポートレッスン)	12:00~12:50 SALSATION® ＜宮西 由美＞	12:10~13:00 【15名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 ＜小島 菜子＞	12:30~13:00 初級平泳ぎ ＜田島 陽希＞	12:05~12:50 疲労回復体操 (ルーシー・ゴットリン) ＜井手 友紀子＞	12:05~12:50 疲労回復体操 (ルーシー・ゴットリン) ＜井手 友紀子＞				
13:00	13:00~13:45 ZUMBA® ＜加藤 真莉音＞		★	13:00~13:40 水中シェイプアップ サーキット ＜高橋 部＞		13:00~13:40 踏み台昇降 ステップエクササイズ ＜伊藤 美波＞	13:10~13:50 FAT BURN LATIN DANCE ＜松浦 弘美＞	★ ★ ★	13:10~13:30 はじめて水泳 ＜田島 陽希＞	13:40~14:20 歩く 脂肪燃焼 ＜川畑 夏希＞	13:35~14:15 アンチエイジング ストレッチ ＜NOBU高橋＞	★ ★ ★ 予約	13:10~13:55 美容シェイプ ホットヨガ ＜小島 菜子＞	13:00~13:30 中級 バタフライ ＜宮越 恵理＞	13:40~14:10 中級 クロール ＜宮越 恵理＞
14:00	14:05~14:45 FAT BURN DISCO DANCE ＜キャサリン大竹＞		★ ★ 予約	14:00~14:30 中級クロール ＜高橋 部＞		14:10~14:50 体幹 引締め ピラティス ＜生田 由美＞	14:40~14:55 パワーサイクリング 【スタート】	15:00~15:30 パワーサイクリング 【30分】戸澤奈海	15:00~15:30 ホットコアバランス ＜山下 あかり＞	14:30~15:20 ZUMBA® ＜清水 洋子＞	14:30~15:20 むくみ改善 ゆったりヨガ ＜前島 希＞	15:00~15:30 ホットボディシェイプ ＜伊谷 健太＞	★ ★ 予約		
15:00		15:00~15:30 歪み改善ストレッチ ＜戸澤 奈海＞	★ 予約					★ 予約							
16:00															
17:00															
18:00			18:30~19:00 ホットボディシェイプ ＜田島 陽希＞								18:30~19:00 引締め バランスボール ＜今崎朋美＞	18:55~19:10 パワーサイクリング 【スタート】	18:30~19:00 姿勢改善ピラティス ＜佐藤 太治＞	19:10~19:40 初級クロール ＜山下 あかり＞	
19:00	19:10~19:50 バレエシェイプアップ (バレット) ＜伊藤美波＞	19:10~19:25 パワーサイクリング 【スタート】	★ ★ 予約	19:20~19:50 中級バタフライ ＜伊谷 健太＞		19:10~19:50 歩く 脂肪燃焼 ＜神崎 恵＞	19:05~19:35 歪み改善ストレッチ ＜山下 あかり＞	★ 予約	19:30~20:00 ホットコア トレーニング ＜佐藤 克彦＞	19:30~20:00 中級クロール ＜伊谷 健太＞	19:15~20:00 ZUMBA® ＜菊田 敦子＞	19:15~20:00 パワーサイクリング 【45分】佐藤克彦	19:30~20:00 ホットデトックスヨガ ＜今崎 朋美＞	19:50~20:20 初級バタフライ ＜山下 あかり＞	
20:00	20:10~20:50 FAT BURN DANCE ＜伊藤 美波＞	19:30~20:10 パワーサイクリング 【30分】戸澤奈海	★ 予約	20:00~20:30 初級平泳ぎ ＜田島 陽希＞		20:10~20:50 格闘技 エクササイズ ＜山下 あかり＞	19:50~20:50 美容シェイプ ヨガ ＜川口 茜＞	★ 予約	20:10~20:40 中級平泳ぎ ＜伊谷 健太＞	20:15~21:05 筋強化 ボディシェイプ ＜田島 陽希＞	★ 予約	★ 予約	20:30~21:10 水中 ダンスピクス ＜大岡 弘美＞		
21:00	21:10~21:50 格闘技 エクササイズ ＜阿部 友恵＞	21:00~21:50 代謝UP ヨガ ＜川口 茜＞	★ 予約			21:10~21:50 ベーシックヨガ ＜阿部 友恵＞		★ ★ 予約			21:10~22:10 FAT BURN DANCE ＜NOBU高橋＞	★ 予約	21:00~21:30 アンチエイジング ストレッチ HOT ＜佐藤 克彦＞		
22:00			★ 予約												
23:00															

※予約が必要なレッスンに関しては、3Fジムカウンターにて【レッスン開始1時間前】より整理券を配布させていただきます。整理券をご持参の上レッスンにご参加ください。

マークが付いている ホットスタジオ のレッスンは 室温が【約32~36℃】となります。(通常のホットスタジオ は 39~40℃) で塗りつぶしている部分が、前回からの変更があった箇所になります。(担当者、時間、内容など)

★なし..低強度でゆるやかなクラス。ホットデビューにオススメ！ ★.....低強度から中強度のクラス。さわやかな汗を出したい方にオススメです！
 ★★...中強度以上のクラス。積極的に発汗を促したい方にオススメです！ ★★★★★..高強度の上級クラス。ストイックにトレーニングしたい方にオススメです！

※ 時間、内容は変更になる場合もございます。 予めご了承の程宜しくお願い申し上げます。
 ※2 有料スクール参加ご希望のお客様は、スクール入会お手続きが必要となります。

月~水、金:9:00~23:00 土、日、祝:9:00~21:00 (木 休館)

オルトスポーツクラブ レッスンスケジュール (2020年1月～3月)

1月4日 改定

	(金)					(土)					(日)				
	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール	プール有料	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール	プール有料	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール	プール有料
9:00			医師監修	9:30～10:00 らくらくストレッチ 水中歩行 (腰痛、膝痛 予防改善) 伊谷 健太					9:30～10:00 らくらくストレッチ 水中歩行 (腰痛、膝痛 予防改善) 阿部 友恵	医師監修			9:30～10:00 らくらくストレッチ 水中歩行 (腰痛、膝痛 予防改善) 渡辺 悠斗		
10:00	10:10～10:50 踏み台昇降 ステップエクササイズ 川畑 夏希	9:30～10:20 骨盤リセット ヨガ 石垣 純子		10:10～10:30 はじめて水泳 伊谷 健太		10:00～10:40 FAT BURN LATIN DANCE 船橋 みき		9:30～10:20 【15名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 小島 葉子	10:10～10:50 はじめて水泳 阿部 友恵		10:00～10:45 ZUMBA® 佐々木 沙織	9:30～10:20 美肌フェイシャル ヨガ 高橋 時榮		10:10～10:30 はじめて水泳 渡辺 悠斗	
11:00	11:20～12:00 予約 FAT BURN HIPHOP DANCE 加藤 真莉音	10:45～11:15 週替わり運動指導 泉整形外科 理学療法士	10:40～11:30 【15名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 熊谷ゆりあ	10:50～11:20 中級 バタフライ 高橋 都		11:00～11:40 全身 ボディシェイプ 佐藤 克彦	11:00～12:00 歪み予防改善 ヨガ 石堂 祐子	★★★	11:00～11:30 水中ダンスピクス 早坂 聡子		11:00～11:30 引締め バランスボール 田島 陽希	11:40～12:10 予約 歩く 脂肪燃焼 今崎 朋美		10:40～11:10 初級クロール 渡辺 悠斗	
12:00	12:15～12:45 健康ストレッチ (映像サポートレッスン)	11:15～12:15 個別相談会 (要予約) 泉整形外科 理学療法士	★★★	11:30～12:00 中級 背泳ぎ 高橋 都		12:00～12:30 引締め バランスボール 佐藤 克彦		12:15～12:45 ホット柔軟ストレッチ 阿部 友恵		12:20～12:50 予約 ホットコアバランス 田島 陽希		12:20～12:50 予約 ホットコアバランス 今崎 朋美			
13:00	13:00～13:40 全身 ボディシェイプ 田島 陽希		13:00～13:30 予約 ホットデトックスヨガ 今崎 朋美	13:00～13:40 水中 ダンスピクス 加藤 真莉音		13:00～13:40 予約 美容シェイプ ヨガ 林 綾	13:10～13:50 格闘技 エクササイズ 渡辺 悠斗	★ 予約	13:30～14:00 初級クロール 伊谷 健太		13:00～13:40 格闘技 エクササイズ 渡辺 悠斗	13:50～14:15 予約 パワーサイクリング 【スタート】	13:50～14:30 予約 ホット骨盤 エクササイズ 大岡 弘美		
14:00	14:10～15:10 歪み予防改善 ヨガ 神崎 恵	14:00～14:15 パワーサイクリング 【スタート】 予約	★ 予約		14:00～15:00 マスターズ 中上級 練習会 【プール】※2	14:00～15:00 予約 全身 ボディシェイプ 戸澤 奈海		14:00～14:30 予約 ホットコアバランス 山下 あかり	14:10～14:40 初級背泳ぎ 伊谷 健太	★ 予約	14:00～14:30 歪み改善ストレッチ 今崎 朋美	14:10～14:55 予約 パワーサイクリング 【45分】佐藤 克彦	14:30～15:00 予約 シェイプアップ水中歩行 阿部 友恵		
15:00		14:20～14:50 パワーサイクリング 【30分】山下 あかり	15:00～15:30 予約 ホットコアバランス 田島 陽希			15:15～15:30 パワーサイクリング 【スタート】		14:50～15:20 中級平泳ぎ 伊谷 健太			15:10～16:10 体幹 引締め ピラティス 佐藤 太治	15:10～15:40 予約 パワーサイクリング 【45分】佐藤 克彦	15:10～15:40 中級クロール 阿部 友恵		
16:00		14:50～15:10 予約	★ 予約			15:35～16:20 パワーサイクリング 【45分】 山下 あかり 予約						15:50～16:20 予約 初級バタフライ 阿部 友恵			
17:00		15:00～15:30 予約	★ 予約			16:30～17:00 アンチエイジング ストレッチ 佐藤 克彦		17:10～17:40 予約 ホットデトックスヨガ 戸澤 奈海				16:20～16:50 予約 ホットコアバランス 今崎 朋美			
18:00		15:30～16:00 予約	★ 予約			18:10～18:50 全身 ボディシェイプ 戸澤 奈海						17:10～17:50 全身 ボディシェイプ 佐藤 克彦			
19:00		18:55～19:10 予約	★ 予約	18:30～19:00 予約 ホットデトックスヨガ 山下 あかり	18:40～19:10 初級背泳ぎ 渡辺 悠斗							18:15～18:45 引締め バランスボール 戸澤 奈海			
20:00	19:05～19:45 パレエでシェイプアップ (パレトン) 菊田 敦子	19:15～20:00 予約 パワーサイクリング 【45分】今野 恭子	★ 予約	19:30～20:00 予約 ホットボディシェイプ 戸澤 奈海	19:20～19:50 初級平泳ぎ 渡辺 悠斗			19:00～19:45 温熱疲労回復体操 (ルーシーダットン) 井手 友紀子				18:30～19:30 マスターズ 中上級 練習会 【プール】※2	19:10～19:40 予約 ホットデトックスヨガ 戸澤 奈海		
21:00	20:05～20:55 代謝UP ヨガ 石垣 純子	20:05～20:55 予約	★★ 予約	20:00～21:00 マスターズ 中上級 練習会 【プール】※2				★ 予約							
22:00	21:10～22:10 【10名限定】 ヨガを深める講座 有料スクール※2 石垣 純子		★★ 予約												
23:00	NEW														

※予約が必要なレッスンに関しましては、3Fジムカウンターにて【レッスン開始1時間前】より整理券を配布させていただきます。整理券をご持参の上レッスンにご参加ください。

マークが付いている ホットスタジオ のレッスンは室温が【約32～36℃】となります。(通常のホットスタジオは39～40℃)で塗りつぶしている部分が、前回からの変更があった箇所になります。(担当者、時間、内容など)

★なし..低強度でゆるやかなクラス。ホットデビューにオススメ！ ★.....低強度から中強度のクラス。さわやかな汗を出したい方にオススメ！
★★...中強度以上のクラス。積極的に発汗を促したい方にオススメ！ ★★★★★..高強度の上級クラス。ストイックにトレーニングしたい方にオススメ！

※ 時間、内容は変更になる場合もございます。予めご了承の程宜しくお願い申し上げます。
※2 有料スクール参加ご希望のお客様は、スクール入会お手続きが必要となります。

月～水、金:9:00～23:00 土、日、祝:9:00～21:00 (木 休館)