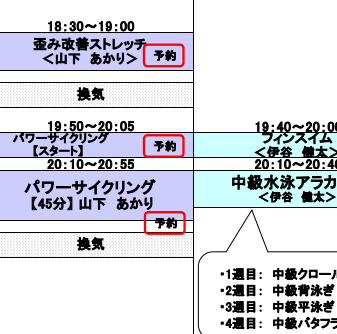


| | (月) | | | (火) | | | (水) | | |
|-------|--|---|--|--|-------|---|--|---|--|
| | スタジオA | スタジオB | プール | スタジオA | スタジオB | プール | スタジオA | スタジオB | プール |
| 9:00 | 9:30~10:00 歪み改善ストレッチ ＜佐藤 太治＞ 予約 | | 9:30~10:00 5656ストレッチ 水中歩行 ＜伊谷 健太＞ | | | 9:30~10:00 5656ストレッチ 水中歩行 ＜伊藤 本治＞ | | | 9:30~10:00 5656ストレッチ 水中歩行 ＜伊谷 健太＞ |
| 10:00 | 換気 | | 10:10~10:30 フィンスイム ＜伊谷 健太＞ | | | 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 都＞ | | | 10:10~10:50 水中シェイプアップ サーキット ＜守 理恵＞ 定員 35名 |
| 11:00 | 11:45~12:25 格闘技 エクササイズ ＜伊谷 健太＞ 予約 | 11:10~12:10 ロコモ 予防体操 ＜佐藤 太治＞ 予約 | | 10:30~11:10 歩く 脂肪燃焼 ＜今崎 朋美＞ 予約 | | | | 11:00~11:20 ロコモ予防体操 (映像サポートレッスン) 予約 | |
| 12:00 | 換気 | 換気 | 12:00~12:45 中級 平泳ぎ & 背泳ぎ ＜高橋 都＞ | 12:15~12:45 健康ストレッチ (映像サポートレッスン) 予約 | | 11:30~12:10 水中 ダンスピクス ＜藤林 優香子＞ 定員 35名 | 12:00~12:30 インナートレーニング ＜佐藤 克彦＞ 予約 | | 12:00~12:30 初級クロール ＜渡辺 竜斗＞ |
| 13:00 | 13:10~13:40 引締めバランスボール ＜伊谷 健太＞ 予約 | | 13:00~13:40 水中シェイプアップ サーキット ＜高橋 都＞ 定員 35名 | 13:30~14:10 格闘技 エクササイズ ＜伊谷 健太＞ 予約 | | 12:30~12:50 はじめて水泳アラカルト ＜石澤 七海＞ | | | 13:00~13:30 中級 バタフライ ＜宮越 恵理＞ |
| 14:00 | 換気 | 14:10~14:50 体幹引き締め ピラティス ＜佐藤 太治＞ 予約 | 13:55~14:25 中級クロール ＜高橋 都＞ | | | 13:00~13:30 初級水泳アラカルト ＜石澤 七海＞ | | | 13:40~14:10 中級 平泳ぎ ＜宮越 恵理＞ |
| 15:00 | 15:15~15:45 ベーシックヨガ ＜山下 あかり＞ 予約 | 15:20~15:35 パワーサイクリング 【スタート】 15:40~18:10 パワーサイクリング 【30分】今崎 朋美 予約 | | 15:00~15:40 アンチエイジング ストレッチ ＜佐藤 太治＞ 予約 | | | | | 14:20~14:50 シェイプアップ 水中歩行 ＜今崎 朋美＞ |
| 16:00 | 換気 | 換気 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | |
| 18:00 | 18:20~18:50 引締めバランスボール ＜今崎 朋美＞ 予約 | | 18:40~19:10 中級平泳ぎ ＜渡辺 竜斗＞ | 18:30~19:10 格闘技 エクササイズ ＜田島 陽希＞ 予約 | | | | | 18:20~19:00 アンチエイジング ストレッチ ＜佐藤 太治＞ 予約 |
| 19:00 | 換気 | | 18:20~19:50 初級クロール ＜渡辺 竜斗＞ | 19:40~20:10 インナートレーニング ＜佐藤 克彦＞ 予約 | | | | | 18:20~19:40 はじめて水泳 ＜山下 あかり＞ |
| 20:00 | 19:40~20:30 ストイック ボディメイク ＜佐藤 克彦＞ 予約 | | 20:00~21:00 マスターズ 中上級 練習会 ＜プール＞※2 | 19:50~20:05 パワーサイクリング 【スタート】 20:10~20:55 パワーサイクリング 【45分】山下 あかり 予約 | | 19:40~20:00 フィンスイム ＜伊谷 健太＞ | 19:05~19:45 格闘技 エクササイズ ＜田島 陽希＞ 予約 | | 19:50~20:30 全身 ボディシェイプ ＜佐藤 克彦＞ 予約 |
| 21:00 | 換気 | | | | | 20:10~20:40 中級水泳アラカルト ＜伊谷 健太＞ | | | 20:30~21:00 水中 格闘技 ＜田島 陽希＞ 定員 35名 |
| 22:00 | 21:00~21:30 歪み改善ストレッチ ＜今崎 朋美＞ 予約 | | 21:00~21:40 全身 ボディシェイプ ＜田島 陽希＞ 予約 | | | | | | |
| 23:00 | 換気 | | | | | | | | |



- ・1週目: 初級クロール
- ・2週目: 初級背泳ぎ
- ・3週目: 初級平泳ぎ
- ・4週目: 初級バタフライ

- ・1週目: 中級クロール
- ・2週目: 中級背泳ぎ
- ・3週目: 中級平泳ぎ
- ・4週目: 中級バタフライ

※ 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 予約表に【お名前】もしくは【会員番号 下4桁】を記載して頂きます。
(通常スケジュールより人数制限を設けさせていただきます。) ご理解ご了承の程宜しくお願い致します。

※ 新型コロナウイルス の感染拡大 状況によっては、レッスンを中止する場合もございます。 また【ホットスタジオ】については、臨時スケジュールでは休止とさせていただきます。(再開時期については、改めて告知させていただきます。)

※インストラクターが37.0℃以上の場合はレッスンを中止とさせていただきます。

※ 時間、内容は変更になる場合がございます。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。

オルトスポーツクラブ 臨時レッスンスケジュール (2020年4月1日~14日 限定) ※新型コロナウイルス 対策として換気を徹底して運営させていただきます。

| | (金) | | | (土) | | | (日) | | |
|-------------|---|--|---|--|-------|---|--|-------|---|
| | スタジオA | スタジオB | プール | スタジオA | スタジオB | プール | スタジオA | スタジオB | プール |
| 9:00 | | | | | | | | | |
| 9:30~10:00 | 9:30~10:00 歪み改善ストレッチ <山下 あかり> 予約 | | 9:30~10:00 5&6ストレッチ 水中歩行 <渡辺 悠斗> | | | 9:30~10:00 5&6ストレッチ 水中歩行 <渡辺 悠斗> | | | 9:30~10:00 5&6ストレッチ 水中歩行 <佐藤 太治> |
| 10:00 | 換気 | | 換気 | | | 換気 | | | 換気 |
| 10:30~11:00 | 10:30~11:00 健康ストレッチ (映像サポートレッスン) 予約 | 10:45~11:15 週刊お悩み相談 泉整形外科 理学療法士 予約 | 10:50~11:20 中級 バタフライ <高橋 都> | 11:10~11:50 格闘技 エクササイズ 予約 | | 11:00~11:30 水中ダンスピクス <早坂 陽子> 定員 35名 | 11:00~11:40 格闘技 エクササイズ 予約 | | |
| 11:00 | 換気 | 11:20~12:20 個別相談会 (要予約) 泉整形外科 理学療法士 予約 | 11:30~12:00 中級 背泳ぎ <高橋 都> | 換気 | | 11:45~12:00 はじめて水泳 <田島 陽希> | 換気 | | |
| 12:00 | 11:30~12:10 全身 ボディシェイプ <伊谷 健太> 予約 | | | | | 12:15~12:45 初級平泳ぎ <田島 陽希> | 換気 | | |
| 13:00 | 換気 | 換気 | | | | | 換気 | | |
| 13:10~13:50 | 13:10~13:50 格闘技 エクササイズ <山下 あかり> 予約 | | 13:10~13:50 水中 ダンスピクス <大岡 弘美> 定員 35名 | 13:00~13:40 全身 ボディシェイプ <渡辺 悠斗> 予約 | | | 13:30~14:10 歩く 脂肪燃焼 <今崎 朋美> 予約 | | |
| 14:00 | 換気 | | 14:00~15:00 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2 | 換気 | | | 換気 | | |
| 14:20~14:50 | 14:20~14:50 引締め バランスボール <山下あかり> 予約 | | | 14:15~14:30 パワーサイクリング 【スタート】 予約 | | | 換気 | | |
| 15:00 | 換気 | | | 14:35~15:05 パワーサイクリング 【30分】佐藤 克彦 予約 | | | 換気 | | |
| 15:20~15:50 | 15:20~15:50 歪み改善ストレッチ <渡辺 悠斗> 予約 | | | 15:15~15:45 引締め バランスボール <伊谷 健太> 予約 | | | 15:15~16:15 体幹 引締め ピラティス <佐藤 太治> 予約 | | |
| 16:00 | 換気 | | | 換気 | | | 換気 | | |
| 17:00 | | | | 16:00~16:30 アンチエイジング ストレッチ <佐藤 克彦> 予約 | | | 換気 | | |
| 18:00 | | | | 換気 | | | 換気 | | |
| 18:20~19:00 | 18:20~19:00 全身ボディシェイプ <田島 陽希> 予約 | | 18:40~19:00 はじめて水泳アラカルト <石澤 七海> | 18:05~18:45 全身 ボディシェイプ <伊谷 健太> 予約 | | 17:00~17:30 初級クロール <石澤 七海> | | | |
| 19:00 | 換気 | | 19:10~19:40 初級 水泳アラカルト <石澤 七海> | 換気 | | 17:40~18:10 初級平泳ぎ <石澤 七海> | | | |
| 20:00 | | 19:30~20:00 ベーシックヨガ <今崎 朋美> 予約 | | | | 18:30~19:30 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2 | | | |
| 21:00 | 20:30~21:10 格闘技 エクササイズ <田島 陽希> 予約 | 換気 | 20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2 | | | | | | |
| 22:00 | 換気 | 21:15~21:55 体幹引き締め ピラティス <佐藤 太治> 予約 | | | | | | | |
| 23:00 | | 換気 | | | | | | | |



※ 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 予約表に【お名前】もしくは【会員番号 下4桁】を記載して頂きます。
(通常スケジュールより人数制限を設けさせていただきます。) ご理解ご了承の程宜しくお願い致します。

※ 新型コロナウイルスの感染拡大 状況によっては、レッスンを中止する場合もございます。 また【ホットスタジオ】については、臨時スケジュールでは休止とさせていただきます。(再開時期については、改めて告知させていただきます。)

※インストラクターが37.0℃以上の場合はレッスンを中止とさせていただきます。

※ 時間、内容は変更になる場合がございます。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。