

オルトスポーツクラブ レッスンスケジュール (2020年8月)

	(月)				(火)				(水)			
	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール
9:00			医師監修				医師監修				医師監修	
10:00	10:00~10:30 FAT BURN DANCE ＜小野寺 夕子＞25名			9:30~10:00 らくらくストレッチ 水中歩行 ＜渡辺 悠斗＞	10:00~10:30 歩く脂肪燃焼 ＜熊谷 ゆりあ＞25名		10:00~10:30 歩く脂肪燃焼 ＜熊谷 ゆりあ＞25名	9:30~10:00 らくらくストレッチ 水中歩行 ＜渡辺 悠斗＞				9:30~10:00 らくらくストレッチ 水中歩行 ＜渡辺 悠斗＞
11:00	10:45~11:15 ステップエクササイズ ＜小野寺 夕子＞25名		11:30~12:10 格闘技 エクササイズ ＜渡辺 悠斗＞15名	10:10~10:30 フィンスイム ＜渡辺 悠斗＞20名	10:40~11:10 美容シェイプヨガ ＜熊谷 ゆりあ＞25名	10:30~11:00 ゆるホット柔軟ストレッチ ＜今崎 朋美＞12名	11:30~12:10 格闘技 エクササイズ ＜渡辺 悠斗＞15名	10:40~11:10 美容シェイプヨガ ＜熊谷 ゆりあ＞25名	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＞	10:30~11:15 フラダンス ＜フラハラウ ファレファ＞	11:00~11:40 ロコモ予防体操 ＜佐藤 太治＞15名	10:30~11:30 【12名限定】 ホットベリーダンス 有料スクール※2 ＜Luja＞
12:00	12:15~12:45 ZUMBA ＜加藤 真莉音＞25名	換気	12:00~12:45 中級 アラカルト ＜高橋 都＞20名	12:15~12:45 健康ストレッチ (映像サポートレッスン) 20名	換気	12:15~12:45 健康ストレッチ (映像サポートレッスン) 20名	12:10~13:00 【12名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 ＜小島 葉子＞	11:30~12:10 水中 ダンスピクス ＜藤林 優香子＞	12:00~12:40 体幹 引き締めピラティス ＜佐藤 太治＞20名	換気	12:00~12:40 体幹 引き締めピラティス ＜佐藤 太治＞20名	13:00~13:30 中級 平泳ぎ ＜宮越 恵里＞20名
13:00	13:00~13:30 FAT BURN DANCE ＜加藤 真莉音＞25名	換気	13:00~13:40 水中シェイプアップ サーキット ＜高橋 都＞40名	換気	換気	換気	換気	12:20~12:50 初級水泳アラカルト ＜石澤 七海＞20名	換気	13:00~13:40 格闘技 エクササイズ ＜田島 陽希＞15名	換気	13:00~13:30 中級 平泳ぎ ＜宮越 恵里＞20名
14:00	換気		14:00~14:30 中級クロール ＜高橋 都＞20名	換気	換気	換気	換気	13:00~13:30 中級水泳アラカルト ＜石澤 七海＞20名	換気	換気	換気	13:40~14:10 中級 背泳ぎ ＜宮越 恵里＞20名
15:00		15:15~15:30 パワーサイクリング スタート ＜佐藤 克彦＞	14:30~15:00 ★ ホットデトックスヨガ ＜今崎 朋美＞12名	14:50~15:20 ベーシック ヨガ ＜今崎 朋美＞20名	換気	換気	換気	13:00~13:30 中級水泳アラカルト ＜石澤 七海＞20名	換気	換気	換気	換気
16:00		15:35~16:05 パワーサイクリング 30 ＜佐藤 克彦＞15名	換気	換気	換気	換気	換気	13:00~13:30 中級水泳アラカルト ＜石澤 七海＞20名	換気	換気	換気	換気
17:00		換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気
18:00		18:15~18:45 ★★ ホット体幹引き締めピラティス ＜佐藤 太治＞12名	換気	18:20~19:00 全身 ボディシェイプ ＜田島 陽希＞20名	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気
19:00	19:20~20:00 歩く脂肪燃焼 ＜今崎 朋美＞20名	換気	19:20~19:50 中上級クロール ＜伊谷 健太＞20名	換気	19:10~19:25 パワーサイクリング スタート ＜山下 あかり＞15名	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気
20:00	換気	20:20~21:00 格闘技 エクササイズ ＜山下 あかり＞15名	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜伊谷 健太＞	換気	19:30~20:00 パワーサイクリング 30 ＜山下 あかり＞15名	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気
21:00	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気
22:00	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気
23:00	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気

※ レッスンに関しましては、3Fジムカウンター・プール監視台にて【レッスン開始30分前】より 予約表に【お名前】もしくは【会員番号】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頂きます。) ご理解ご了承の程宜しくお願い致します。

★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！

※インストラクターが検温した際、体温が 37.0℃以上の場合にはレッスンを中止とさせて頂く場合がございます。
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)

※ 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、スクール入会手続きが必要となります。
※3 水泳初心者に限る(息継ぎ困難・25m完泳不可、数m程度泳げる方。)ウォーミングアップ代わりにの参加はご遠慮ください。

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8月)

7月21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	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール	
9:00													
10:00	10:00~10:30 FAT BURN HIP HOP DANCE ＜加藤 真莉音＞25名	ホットスタジオが初めての方にオススメ! ほんのり汗をかきたいかたにも☆	10:00~10:30 ゆるホット柔軟ストレッチ ＜山下 あかり＞12名	9:30~10:00 らくらくストレッチ 水中歩行 ＜伊谷 健太＞フリー	医師 監修		9:30~10:20 【12名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 ＜小島 葉子＞	9:30~10:00 らくらくストレッチ 水中歩行 ＜伊谷 健太＞フリー				9:30~10:00 らくらくストレッチ 水中歩行 ＜佐藤 太治＞フリー	
11:00	10:40~11:10 ZUMBA ＜加藤 真莉音＞25名	10:45~11:15 泉整形外科 運動講話 ＜泉整理学療法士＞	換気	10:10~10:40 はじめて水泳 ※3 ＜伊谷 健太＞20名				11:00~11:30 水中ダンスピクス ＜早坂 聡子＞20名	10:30~11:10 格闘技 エクササイズ ＜渡辺 悠斗＞20名				11:40~12:10 インナートレーニング & ストレッチ ＜佐藤 太治＞20名
12:00	換気	11:20~12:20 泉整形外科 個別相談会 ＜泉整理学療法士＞ (要予約)	換気	10:50~11:20 中級 バタフライ ＜高橋 都＞20名	10:50~11:30 全身 ボディシェイプ ＜田島 陽希＞20名		★ 11:50~12:20 ホットボール ＜田島 陽希＞12名	11:40~11:55 アクアHIIT 15 ＜早坂 聡子＞20名	換気				換気
13:00	13:00~13:40 歩く 脂肪燃焼 ＜今崎 朋美＞20名			13:00~13:40 水中ダンスピクス ＜大岡 弘美＞40名									13:15~13:30 パワーサイクリング スター ＜今崎 朋美＞15名
14:00	換気				13:15~13:45 引き締め バランスボール ＜佐藤 克彦＞17名								13:35~14:05 パワーサイクリング30 ＜今崎 朋美＞15名
15:00		14:15~14:30 パワーサイクリング スター ＜山下 あかり＞15名		15:00~16:00 【10名限定】 中級向け水泳教室 有料スクール※2 ＜宮越 恵里＞	14:00~14:30 リラククスヨガ ＜林 綾＞25名		★ 15:00~15:30 ホットボディシェイプ ＜渡辺 悠斗＞12名		15:30~16:10 体幹引き締め ピラティス ＜佐藤 太治＞20名				14:00~14:30 水中格闘技 ＜渡辺 悠斗＞30名
16:00		14:35~15:05 パワーサイクリング 30 ＜山下 あかり＞15名	★ 15:20~15:50 ホット ボディシェイプ ＜渡辺 悠斗＞12名	15:30~16:30 マスターズ 中上級 練習会 ＜プール＞※2	14:40~15:10 美容シェイプヨガ ＜林 綾＞25名		換気		換気				14:40~15:00 ★ ホット 筋膜ほぐし ＜田島 陽希＞12名
17:00		換気	換気	換気	16:30~17:00 インナートレーニング & ストレッチ ＜佐藤 克彦＞20名				換気				15:40~16:10 初中級バタフライ ＜石澤 七海＞20名
18:00		18:15~18:55 格闘技 エクササイズ ＜渡辺 悠斗＞15名	★ 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	18:30~19:00 フィンレナルタイム	換気			17:00~17:20 フィンスイム ＜石澤 七海＞20名					★ ★ 18:30~19:00 ホット ボディシェイプ ＜田島 陽希＞12名
19:00	19:00~19:30 リラククス ヨガ ＜石垣 鞠子＞25名	換気		19:10~19:40 初級水泳アカルト ＜石澤 七海＞20名				17:30~18:00 中上級クロール ＜石澤 七海＞20名					換気
20:00	19:40~20:10 太陽礼拝&瞑想 ヨガ ＜石垣 鞠子＞25名		★ ★ 20:15~20:45 ホット体幹引き締めピラティス ＜佐藤 太治＞12名	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜渡辺 悠斗＞				18:30~19:30 マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜石澤 七海＞					換気
21:00	換気		換気										
22:00													
23:00													

※ レッスンに関しましては、3Fジムカウンター・プール監視台にて【レッスン開始30分前】より 予約表に【お名前】もしくは【会員番号】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頂きます。) ご理解ご了承の程宜しくお願い致します。

★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!

※インストラクターが検温した際、体温が 37.0℃以上の場合にはレッスンを中止とさせて頂く場合がございます。

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)

※ 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。
※3 水泳初心者に限る(息継ぎ困難・25m完泳不可、数m程度泳げる方。)ウォーミングアップ代わりに参加はご遠慮ください。

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

