


オルトスポーツクラブ レッスンスケジュール (2020年9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													
10:00	10:00~10:30 FAT BURN DANCE ＜小野寺 夕子＞25名		医師 監修	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 初中級エアロ ＜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＞	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＞			医師 監修	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			10:10~10:30 フィンスイム ＜渡辺 悠斗＞20名	10:40~11:10 初級クロール ＜石澤 七海＞	10:50~11:20 ゆるホット柔軟ストレッチ ＜今崎 朋美＞	11:30~12:10 水中 ダンスピクス ＜藤林 優香子＞	10:30~11:15 フラダンス ＜Holo i mua＞	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＞	10:10~10:50 水中シェイプアップ サーキット ＜守 理恵＞40名			
12:00	換気	11:30~12:10 格闘技 エクササイズ ＜渡辺 悠斗＞15名	12:00~12:45 中級 アラカルト ＜高橋都＞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	換気	12:00~12:30 初級エアロ ＜今崎 朋美＞20名	換気	12:15~12:45 初級水泳アラカルト ＜石澤 七海＞20名	換気	12:00~12:30 初級エアロ ＜今崎 朋美＞20名	換気	12:00~12:30 初級エアロ ＜今崎 朋美＞20名
13:00	12:15~12:45 初中級エアロ ＜加藤 真莉音＞25名	換気	12:55~13:25 中級クロール ＜高橋都＞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	13:00~13:40 格闘技 エクササイズ ＜田島 陽希＞20名	換気	13:00~13:30 中級 バタフライ ＜宮越 恵里＞20名	換気	13:00~13:30 中級 バタフライ ＜宮越 恵里＞20名
14:00	13:00~13:30 ZUMBA® ＜加藤 真莉音＞25名		13:45~14:25 水中シェイプアップ サーキット 40 ＜高橋都＞40名	換気	14:50~15:20 ベーシック ヨガ ＜今崎 朋美＞20名	換気	14:15~14:45 パレオン ＜清水 淳子＞25名	換気	14:15~14:45 パレオン ＜清水 淳子＞25名	換気	14:15~14:45 パレオン ＜清水 淳子＞25名	換気	13:40~14:10 中級 クロール ＜宮越 恵里＞20名
15:00	換気		15:00~16:00 【10名限定】 初級水泳教室 有料スクール※2 ＜宮越 恵里＞	換気	換気	換気	14:55~15:25 ZUMBA ＜清水 淳子＞25名	換気	15:00~15:30 歪み改善ストレッチ ＜田島 陽希＞15名	換気	15:00~15:30 歪み改善ストレッチ ＜田島 陽希＞15名	換気	15:00~15:30 歪み改善ストレッチ ＜田島 陽希＞15名
16:00	15:30~16:00 引締めバランスボール ＜山下 あかり＞17名	15:15~15:30 パワーサイクリング スタート ＜佐藤 克彦＞	15:50~16:20 バランスコア トレーニング ＜山下 あかり＞20名	換気	15:30~16:00 ホットコア トレーニング ストレッチ ＜佐藤 克彦＞12名	換気	15:30~16:00 ホットコア トレーニング ストレッチ ＜佐藤 克彦＞12名	換気	15:50~16:20 全身ボディシェイプ【30分】 ＜伊谷 健太＞15名	換気	15:30~16:00 ホットデトックスヨガ ＜今崎 朋美＞12名	換気	15:50~16:20 全身ボディシェイプ【30分】 ＜伊谷 健太＞15名
17:00	換気		換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気
18:00	18:30~19:00 パレオン ＜結城 みき＞25名	18:15~18:45 ホットボール ＜田島 陽希＞12名	19:20~19:50 初級クロール ＜伊谷 健太＞20名	換気	19:00~19:30 歩く脂肪燃焼 ＜神崎 恵＞25名	換気	18:15~18:45 ホットボディシェイプ ＜田島 陽希＞12名	換気	18:30~18:50 ホット 筋膜ほぐし ＜山下 あかり＞12名	換気	18:30~18:50 ホット 筋膜ほぐし ＜山下 あかり＞12名	換気	18:30~18:50 ホット 筋膜ほぐし ＜山下 あかり＞12名
19:00	19:30~20:00 FAT BURN LATIN DANCE ＜結城 みき＞25名	19:20~20:00 格闘技エクササイズ ＜田島 陽希＞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	19:40~20:10 リラックスヨガ ＜神崎 恵＞25名	換気	19:20~19:50 初中級 背泳ぎ ＜伊谷 健太＞20名	換気	19:10~19:40 パレオン ＜菊田 敦子＞25名	換気	19:20~19:40 フィンスイム ＜山下 あかり＞20名	換気	19:20~19:40 フィンスイム ＜山下 あかり＞20名
20:00	換気	20:20~20:50 ベーシックヨガ ＜山下 あかり＞15名	換気	換気	19:20~19:35 パワーサイクリング スタート ＜山下 あかり＞19名	換気	20:00~20:30 初中級 平泳ぎ ＜伊谷 健太＞20名	換気	20:00~20:50 ZUMBA ＜菊田 敦子＞25名	換気	19:50~20:20 初級バタフライ ＜山下 あかり＞20名	換気	19:50~20:20 初級バタフライ ＜山下 あかり＞20名
21:00	換気		換気	換気	20:30~21:00 ホット ボール ＜山下 あかり＞12名	換気	20:30~21:00 ボディペンション ＜菊田 敦子＞25名	換気	20:30~21:00 スティックボディメイク ＜渡辺 悠斗＞15名	換気	20:30~21:00 スティックボディメイク ＜渡辺 悠斗＞15名	換気	20:30~21:00 スティックボディメイク ＜渡辺 悠斗＞15名
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。スティ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9月)

8月26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＞ 10:10~10:40 はじめて水泳 ※3 ＜伊谷 健太＞20名	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	医師監修			9:30~10:00 らくらくストレッチ 水中歩行 ＜伊谷 健太＞ 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＞ 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 11:30~12:00 上級 クロール ＜高橋 都＞20名	10:50~11:30 全身 ボディシェイプ ＜田島 陽希＞20名 換気		★ 11:50~12:20 ホットボール ＜田島 陽希＞12名	11:00~11:30 水中ダンスピクス ＜早坂 聡子＞20名 11:40~11:55 アクアHIIT 15 ＜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 克彦＞20名			10:30~11:10 水中ダンスピクス ＜宮越 恵里＞40名
12:00	換気	換気	換気						換気			
13:00	13:00~13:40 初中級エアロ ＜今崎 朋美＞20名			13:00~13:40 水中ダンスピクス ＜大岡 弘美＞40名								
14:00	換気	14:15~14:30 パワーサイクリング スター ＜山下 あかり＞19名 14:35~15:05 パワーサイクリング 30 ＜山下 あかり＞19名	★ 15:20~15:50 ホット ボディシェイプ ＜渡辺 悠斗＞12名	14:00~14:30 リラククスヨガ ＜林 綾＞25名 14:40~15:10 美容シェイプヨガ ＜林 綾＞25名	14:00~14:15 パワーサイクリング スター ＜佐藤 克彦＞19名 14:20~14:50 パワーサイクリング30 ＜佐藤 克彦＞19名		★ ★ 15:00~15:30 ホットボディシェイプ ＜渡辺 悠斗＞12名	13:40~13:55 パワーサイクリング スター ＜今崎 朋美＞19名 14:00~14:30 パワーサイクリング30 ＜今崎 朋美＞19名	13:40~13:55 パワーサイクリング スター ＜今崎 朋美＞19名 14:00~14:30 パワーサイクリング30 ＜今崎 朋美＞19名	★ 14:40~15:00 ホット 筋膜ほぐし ＜田島 陽希＞12名		14:00~14:30 水中格闘技 ＜佐藤 克彦＞30名
15:00		換気	換気	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＞	換気			15:30~16:00 引き締め バランスボール ＜今崎 朋美＞20名	換気			15:00~15:30 初中級背泳ぎ ＜石澤 七海＞20名 15:40~16:10 初中級バタフライ ＜石澤 七海＞20名
16:00			換気	15:30~16:30 マスターズ 中上級 練習会 ＜プール＞※2	16:20~17:00 インナートレーニング & ストレッチ ＜佐藤 克彦＞20名			換気				
17:00			換気	換気	換気							
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 17:30~18:00 中上級クロール ＜石澤 七海＞20名	17:00~17:20 フィンスイム ＜石澤 七海＞20名 17:30~18:00 中上級クロール ＜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 純子＞25名 19:40~20:10 太陽礼拝&瞑想 ヨガ ＜石垣 純子＞25名	換気	★ ★ 20:15~20:45 ホットボール ＜渡辺 悠斗＞12名	19:10~19:40 初級水泳アラカルト ＜石澤 七海＞20名	換気			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			
20:00			換気	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜石澤 七海＞								
21:00			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)

ORTHO オルトスポーツクラブ