


オルトスポーツクラブ レッスンスケジュール (2020年11~12月)

9:00	(月)				(火)				(水)				9:00	
	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		
10:00	10:00~10:30 FAT BURN DANCE ＜小野寺 夕子＞25名		医師 監修	9:30~10:00 水中歩行 フリー ＜渡辺 真希＞25名	10:00~10:30 ほぐしヨガ ＜生出 由美＞25名		9:30~10:00 水中歩行 フリー ＜佐藤 真希＞25名	10:00~10:30 体調を整えるヨガ ＜加藤 京子＞25名	9:40~10:25 体調を整えるヨガ ＜加藤 京子＞25名		医師 監修	9:30~10:00 水中歩行 フリー ＜佐藤 真希＞25名	10:00~10:30 水中歩行 フリー ＜佐藤 真希＞25名	10:00
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 真希＞25名	10:10~10:30 インハイム ＜渡辺 真希＞25名	10:40~11:10 初級クロール ＜石澤 七海＞25名	11:20~11:35 パワーサイクリング 30 ＜今崎 朋美＞19名		10:45~11:30 【10名限定】 中上級向け水泳教室 有料スクール※2 ＜高橋 都＞	11:30~12:10 水中 ダンスピクス ＜藤谷 真希子＞40名	10:45~11:30 換気		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 蓮恵＞40名
12:00	12:15~12:45 初中級エアロ ＜加藤 真希音＞25名	換気	12:15~12:45 2項目: フィンでクロール 3項目: バタフライ 4項目: フィンで青泳ぎ 5項目: 平泳ぎ	12:00~12:45 中級 アラカルト ＜高橋 都＞25名	12:15~12:45 健康ストレッチ (映像サポートレッスン) ＜伊谷 健太＞20名		12:10~13:00 【12名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 ＜小島 美子＞	12:00~12:30 換気	12:00~12:30 初級エアロ ＜今崎 朋美＞20名		★★	13:00~13:30 中級 バタフライ ＜青嶋 真里＞25名	12:00	
13:00	13:00~13:30 ZUMBA® ＜加藤 真希音＞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	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		13:00~13:40 換気	13:00~13:40 格闘技 エクササイズ ＜田島 陽希＞20名	13:00~13:40 換気		★★	13:40~14:10 中級 クロール ＜青嶋 真里＞25名	13:00	
14:00	換気		★ 14:30~15:00 ホットデトックスヨガ ＜今崎 朋美＞12名	14:15~14:45 FAT BURN LATIN DANCE ＜結城 みき＞25名	14:15~14:45 FAT BURN LATIN DANCE ＜結城 みき＞25名		換気	14:15~14:45 パレト ＜清水 淳子＞25名	14:15~14:45 換気		★★	15:00~15:30 ホットデトックスヨガ ＜今崎 朋美＞12名	14:00	
15:00	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 真希＞19名	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＞	15:00~16:00 リンパ・骨盤ケア ヨガ ＜結城 みき＞25名		15:15~15:45 ★ ホット柔軟ストレッチ (映像)	15:00~16:20 換気	15:00~16:20 ZUMBA ＜清水 淳子＞25名		★	15:00~16:30 痛み改善ストレッチ ＜田島 陽希＞15名	15:00	
16:00	換気	換気		換気	15:50~16:20 バランスコア トレーニング ＜山下 あかり＞15名		換気	15:50~16:20 換気	15:50~16:20 ZUMBA ＜清水 淳子＞25名		換気	15:50~16:20 全身ポディシェイプ【30分】 ＜伊谷 健太＞15名	16:00	
17:00					換気							換気		17:00
18:00	18:30~19:00 パレト ＜結城 みき＞25名		★ 18:15~18:45 ホットボール ＜田島 陽希＞12名	18:00~19:30 歩く脂肪燃焼 ＜神崎 恵＞25名	18:20~19:35 パワーサイクリング スタート ＜山下 あかり＞19名		18:15~18:45 ★★ ホットポディシェイプ ＜田島 陽希＞12名		18:15~18:45 換気		★	18:30~18:50 ホット 筋力低下 ＜山下 あかり＞12名	18:00	
19:00	19:15~19:45 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	換気	19:20~19:50 初級クロール ＜伊谷 健太＞25名	19:40~20:10 リラクゼーション ＜神崎 恵＞25名		換気	19:20~18:50 初級 青泳ぎ ＜伊谷 健太＞25名	19:10~19:40 パレト ＜菊田 敦子＞25名		換気	18:50~20:20 フィンスイム ＜山下 あかり＞25名	19:00	
20:00	換気	換気		20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜伊谷 健太＞	20:00~21:00 パワーサイクリング 30 ＜山下 あかり＞19名		★ 20:30~21:00 ホット ボール ＜山下 あかり＞12名		20:00~20:30 初級 平泳ぎ ＜伊谷 健太＞25名	19:50~20:20 ZUMBA ＜菊田 敦子＞25名		20:00~20:50 スティックポディメイク ＜渡辺 悠斗＞15名	20:00	
21:00	換気	換気	★ 21:15~21:35 ホット 筋膜ほぐし ＜田島 陽希＞12名	換気	換気		換気	20:30~21:00 ポディポテンシャル ＜菊田 敦子＞25名	20:30~21:00 換気		★	21:00~21:30 ホット 柔軟ストレッチ ＜伊谷 健太＞12名	21:00	
22:00			換気									換気	換気	22:00
23:00														23:00

※ レッスンにしましては、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いただきます。) 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！



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もございます。改めご承下さい。
※2 有料スクール参加ご希望のお客様は、スクール入会のお手続きが必要となります。
※3 水泳初心者に限る(年齢・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ご参加はご遠慮ください
インストラクターが換気した際、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。

レッスン限定のフィンが
この時間帯のみ
フリーで貸出致します！

10月より【館内全面マスク着用】の実施に伴い、全レッスン(プール除く)参加時もマスク着用とさせていただきます。

オルトスポーツクラブ レッスンスケジュール (2020年11~12月)

	(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かたにも水	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 5分ストレッチ 水中歩行 フリー ＜伊谷 健太＞25名			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 5分ストレッチ 水中歩行 ＜伊谷 健太＞フリー				9:30~10:00 5分ストレッチ 水中歩行 ＜渡辺 悠斗＞フリー	
11:00	10:40~11:10 ZUMBA 25名 ＜加藤 真莉音＞	10:45~11:15 泉整形外科 運動相談 ＜泉整形外科 理学療法士＞	換気	10:10~10:40 はじめて水泳 ※3 ＜伊谷 健太＞25名	10:40~11:20 全身 ポディシェイブ ＜田島 陽希＞15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			10:30~11:10 水中ダンスピクス ＜吉越 恵里＞20名	
12:00	換気	11:20~12:20 泉整形外科 個別相談会 ＜泉整形外科 理学療法士＞ （要予約）	換気	10:50~11:20 中級 バタフライ ＜高橋 都＞25名	11:20~12:00 ベーシックヨガ ＜小島 葉子＞25名		11:50~12:20 ★ ホットボール ＜田島 陽希＞12名	11:30~11:30 アクアHIT 15 ＜早坂 聡子＞40名	換気			11:30~12:00 中級平泳ぎ ＜吉越 恵里＞25名	
13:00	13:00~13:40 初中級エアロ ＜今崎 朋美＞20名	換気	換気	11:30~12:00 上級 クロール ＜高橋 都＞25名	換気		換気	換気	11:40~12:10 インナートレーニング & ストレッチ ＜佐藤 克彦＞15名			換気	
14:00	換気	14:15~14:30 パワーサイクリング30 ＜山下 あかり＞19名	★ 15:20~15:50 ホット ポディシェイブ ＜渡辺 悠斗＞12名	13:00~13:40 水中ダンスピクス ＜大関 弘美＞40名	14:00~14:40 リラックスヨガ ＜林 綾＞25名			13:40~13:55 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30 ＜今崎 朋美＞19名			14:00~14:30 水中格闘技 ＜渡辺 悠斗＞20名	
15:00	換気	14:35~15:05 パワーサイクリング30 ＜山下 あかり＞19名	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 ＜吉越 恵里＞	14:55~15:35 美容シェイプヨガ ＜林 綾＞25名		★ ★ 15:00~15:30 ホットポディシェイブ ＜渡辺 悠斗＞12名	換気	換気			14:40~15:00 ★ ホット 筋力ほぐし ＜田島 陽希＞12名	15:00~15:30 初中級平泳ぎ ＜石澤 七海＞25名
16:00		換気	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	15:30~16:00 引き締めた パラソール ＜今崎 朋美＞17名	換気			16:40~16:10 初中級バタフライ ＜石澤 七海＞25名	
17:00		換気	換気	換気	換気		換気	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	★ 18:30~19:00 初級水泳アラカルト ＜石澤 七海＞25名	17:30~18:10 ルーシーダットン ＜井手 友紀子＞25名	換気			17:00~17:20 フィニッシュ ＜石澤 七海＞25名	換気			18:30~19:00 ★ ★ ホット ポディシェイブ ＜田島 陽希＞12名	
19:00	19:00~19:30 リラックス ヨガ ＜石澤 七海＞25名	換気	換気	18:30~19:00 フィンレナタイム	換気			17:30~18:00 中級クロール ＜石澤 七海＞25名	換気			換気	
20:00	19:40~20:10 太陽礼拝&瞑想 ヨガ ＜石澤 七海＞25名	★ 20:15~20:45 ホットボール ＜渡辺 悠斗＞12名	換気	19:10~19:40 初級水泳アラカルト ＜石澤 七海＞25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			換気	
21:00	換気	換気	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＞	換気			換気	換気			換気	
22:00		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	

※ レッスンに關しましては、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てさせて頂きます。）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！
★★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。改めご了承下さい。
※2 有料スクール参加ご希望のお客様は、スクール入会の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のご参加はご遠慮ください。
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)

10月より【館内全面マスク着用】の実施に伴い、全レッスン(プール除く)参加時もマスク着用とさせていただきます。