


オルトスポーツクラブ レッスンスケジュール (2021年1~2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 タチ＞25名 |  | 医師 監修 | 9:30~10:00 5からストレッチ 水中歩行 ＜渡辺 真斗＞フリー | 10:00~10:30 ほぐしヨガ ＜生出 由美＞25名 | | 9:30~10:00 5からストレッチ 水中歩行 ＜今崎 朋美＞フリー | 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＞ | 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 5からストレッチ 水中歩行 ＜今崎 朋美＞フリー | |
| 11:00 | 10:45~11:15 ステップエクササイズ ＜小野寺 タチ＞25名 | | | 11:30~12:10 格闘技 エクササイズ ＜渡辺 真斗＞15名 | 12:00~12:45 1. 1. 項目: フィンでクロール 2. 2. 項目: バタフライ 3. 3. 項目: フィンで背泳ぎ 4. 4. 項目: 平泳ぎ 奇数週: 平泳ぎ 偶数週: クロール | 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 ＜秋葉 サポートレス＞30名 | 11:20~11:35 パワーサイクリング 30 ＜今崎 朋美＞19名 | 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 フラダンス25名 ＜Holo i mua＞ | 11:30~11:30 ★★ 【12名限定】 ホットベリーダンス 有料スクール※2 ＜Luja＞ | 10:30~11:30 | 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 真莉音＞25名 | 換気 | 14:30~15:00 ★ ホットデトックスヨガ ＜今崎 朋美＞12名 | 13:00~13:40 水中シェイプアップ サーキット 40 ＜高橋 都＞40名 | 14:15~14:45 FAT BURN LATIN DANCE ＜結城 みき＞25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＞ | 12:00~12:40 換気 12:40~13:30 初級バタフライ ＜石澤 七海＞25名 | 12:00~12:40 換気 12:40~13:30 格闘技エクササイズ ＜田島 陽希＞20名 | 11:45~12:05 ロコモ予防体操 （検査）15名 | 12:00~12:05 換気 | 13:00~13:30 中級平泳ぎ ＜宮越 恵里＞25名 | 13:00~13:30 中級平泳ぎ ＜宮越 恵里＞25名 | |
| 13:00 | 13:00~13:30 ZUMBA® ＜加藤 真莉音＞25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＞ | 13:40~14:20 中級平泳ぎ・クロール ＜高橋 都＞25名 | 15:00~15:30 リンパ骨盤ケア ヨガ ＜結城 みき＞25名 | 13:00~13:40 換気 13:40~14:20 初級バタフライ ＜石澤 七海＞25名 | 13:00~13:40 初中級エアロ ＜今崎 朋美＞20名 | 13:00~13:40 換気 13:40~14:20 中級青泳ぎ ＜石澤 七海＞25名 | 14:15~14:45 ＜清水 淳子＞25名 | 14:10~14:40 歪み改善ストレッチ ＜田島 陽希＞25名 | 14:00~14:00 換気 | 13:40~14:10 中級青泳ぎ ＜宮越 恵里＞25名 | |
| 14:00 | 換気 | 換気 | 換気 | 14:30~15:00 ★ ホットデトックスヨガ ＜今崎 朋美＞12名 | 14:45~15:25 ストレッチボール コンディショニング ＜結城 みき＞25名 | 換気 | 14:15~14:45 バレトン ＜清水 淳子＞25名 | 14:15~14:45 換気 14:55~15:25 ZUMBA ＜清水 淳子＞25名 | 14:55~15:25 換気 | 15:00~15:30 ★ ホットデトックスヨガ ＜今崎 朋美＞12名 | 15:00~15:30 換気 | 15:00~15:30 中級青泳ぎ ＜宮越 恵里＞25名 | |
| 15:00 | 15:30~16:10 全身ポディシェイブ ＜田島 陽希＞20名 | 換気 | 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＞ | 15:45~16:15 ストレッチボール コンディショニング ＜結城 みき＞25名 | 15:15~15:45 ★ ホット柔軟ストレッチ ＜石澤 七海＞12名 | 15:15~15:45 換気 | 15:35~16:15 全身ポディシェイブ ＜伊谷 健太＞15名 | 15:35~16:15 換気 | 換気 | 換気 | 15:00~15:30 中級青泳ぎ ＜宮越 恵里＞25名 | |
| 16:00 | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | 15:30~16:10 全身ポディシェイブ ＜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 | 換気 |
| 18:00 | 18:15~18:45 ★ ホットボール ＜田島 陽希＞12名 | 換気 | 換気 | 18:15~18:45 ★ ホットポディシェイブ ＜田島 陽希＞12名 | 18:15~18:45 ★ ホットポディシェイブ ＜田島 陽希＞12名 | 換気 | 18:15~18:45 換気 | 18:15~18:45 換気 | 18:15~18:45 換気 | 18:15~18:45 ★ ホットポディシェイブ ＜田島 陽希＞12名 | 換気 | 18:15~18:45 ★ ホットポディシェイブ ＜田島 陽希＞12名 | |
| 19:00 | 19:15~19:45 バレトン ＜伊藤 美波＞25名 | 19:15~19:55 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 | 19:20~19:35 歩く脂肪燃焼 ＜神崎 恵＞25名 | 19:20~19:35 パワーサイクリング 30 ＜山下 あかり＞19名 | 19:20~18:50 初中級 青泳ぎ ＜伊谷 健太＞25名 | 19:10~18:40 バレトン ＜菊田 敦子＞25名 | 19:10~19:40 15名 バランスコアトレーニング ＜山下 あかり＞ | 19:10~19:40 換気 | 19:10~19:40 換気 | 19:10~19:40 初級背泳ぎ ＜武田 裕輔＞25名 | |
| 20:00 | 20:00~20:30 ステップエクササイズ ＜伊藤 美波＞25名 | 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＞ | 19:40~20:10 リラクゼーション ＜神崎 恵＞25名 | 19:40~20:10 パワーサイクリング 30 （山下 あかり） | 20:00~20:30 初中級 平泳ぎ ＜伊谷 健太＞25名 | 19:50~20:20 ZUMBA ＜菊田 敦子＞25名 | 20:00~20:50 20:00~20:50 スティックポディメイク ＜渡辺 悠斗＞15名 | 20:00~20:50 換気 | 20:00~20:50 換気 | 19:50~20:20 初級バタフライ ＜武田 裕輔＞25名 | |
| 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 | 20:30~21:00 フィンレントータルタイム |
| 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 | 21:00~21:30 ★ ホット 柔軟ストレッチ ＜伊谷 健太＞12名 |
| 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 | 21:00~21:30 ★ ホット 柔軟ストレッチ ＜伊谷 健太＞12名 |

【予約方法】スタジオレッスン ＜レッスン開始30分前＞より3Fカウンターにて整理券をお配りいたします。
プールレッスン 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。

★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。

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泳げる方)ウォーミングアップ代わりの参加はご遠慮下さい。

【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。

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 (2021年1~2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い方に かきたりににも 10:45~11:15 泉整形外科 運動相談 ＜泉整形外科療法士＞ | 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 55分ストレッチ 水中歩行 フリー 10:10~10:40 はじめて水泳 ※3 ＜伊谷 健太＞25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 55分ストレッチ 水中歩行 フリー 10:10~10:40 はじめて水泳 ※3 ＜伊谷 健太＞25名 | | | | 9:30~10:00 55分ストレッチ 水中歩行 フリー 10:10~10:40 はじめて水泳 ※3 ＜伊谷 健太＞25名 | |
| 11:00 | 10:40~11:10 ZUMBA 25名 ＜加藤 真莉音＞ | 11:20~12:20 泉整形外科 個別相談会 ＜泉整形外科療法士＞ （要予約） | 換気 | 10:50~11:20 中級 バタフライ ＜高橋 都＞25名 | | 10:30~11:10 全身ボディシェイプ ＜渡辺 悠斗＞15名 | | 11:00~11:30 水中ダンスピクス ＜早坂 聡子＞20名 | | 10:30~11:00 ZUMBA 25名 ＜結城 みき＞ | | 10:30~11:10 水中ダンスピクス ＜吉越 恵里＞20名 | |
| 12:00 | 11:30~12:00 健康ストレッチ (映像) 20名 | 換気 | 換気 | 11:30~12:00 上級 クロール ＜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&筋ほぐし ＜山下 あかり＞12名 | 11:30~11:50 17分ヨガ ＜早坂 聡子＞ | | 10:40~11:20 モーニングフローヨガ ＜高橋 時英＞20名 | | 11:30~12:00 中級クロール ＜吉越 恵里＞25名 | |
| 13:00 | 13:00~13:40 初級エアロ ＜今崎 朋美＞20名 | 換気 | 換気 | 13:00~13:40 水中ダンスピクス ＜大岡 弘美＞40名 | 換気 | 換気 | 換気 | 11:30~12:10 格闘技エクササイズ ＜田島 陽希＞20名 | | 13:40~13:55 パワーサイクリング30分 ＜今崎 朋美＞19名 | | 13:40~14:00 初級クロール ＜吉越 恵里＞25名 | |
| 14:00 | 換気 | 14:15~14:30 パワーサイクリング30分 ＜山下 あかり＞19名 | 換気 | 換気 | 14:00~14:40 リラックスヨガ ＜林 綾＞25名 | | 換気 | 14:30~15:00 引締めバランスボール ＜田島 陽希＞27名 | | 14:00~14:30 パワーサイクリング30分 ＜今崎 朋美＞19名 | | 14:00~14:30 初級クロール ＜吉越 恵里＞25名 | |
| 15:00 | 換気 | 14:35~15:05 パワーサイクリング30分 ＜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 | 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＞ | 14:50~15:40 美容シェイプヨガ ＜林 綾＞25名 | 14:50~15:40 スティックボディメイク ＜田島 陽希＞15名 | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | 15:00~15:30 初級水泳アラクアルト ＜石澤 七海＞25名 | |
| 16:00 | 換気 | 換気 | 換気 | 15:30~16:30 マスターズ 中上級 練習会 プール※2 ＜伊谷 健太＞ | 換気 | 15:50~16:20 歪み改善ストレッチ ＜田島 陽希＞15名 | ★ 16:30~17:10 ホットルーシーダットン ＜井手 友紀子＞12名 | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | 15:40~16:10 初級バタフライ ＜石澤 七海＞25名 | |
| 17:00 | 換気 | 換気 | 換気 | 18:30~19:00 フィンレタルタイム | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | |
| 18:00 | 18:40~19:20 格闘技 エクササイズ ＜渡辺 悠斗＞20名 | ★ 18:20~18:50 ホットデトックスヨガ ＜今崎 朋美＞12名 | ★ 18:20~18:50 ホットデトックスヨガ ＜今崎 朋美＞12名 | 1選目: 初級クロール 2選目: 初級背泳ぎ 3選目: 初級平泳ぎ 4選目: 初級バタフライ | 17:00~17:20 フィンスイム ＜石澤 七海＞25名 | 17:30~18:00 中級クロール ＜石澤 七海＞25名 | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | 18:30~19:00 ★ ★ ホットボディシェイプ ＜渡辺 悠斗＞12名 | |
| 19:00 | 19:00~19:30 背骨を整えるヨガ ＜石垣 純子＞20名 | 換気 | 換気 | 19:10~19:40 初級水泳アラクアルト ＜石澤 七海＞25名 | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | 換気 | 18:30~19:00 ホットボディシェイプ ＜渡辺 悠斗＞12名 |
| 20:00 | 19:40~20:10 初級エアロ ＜菊田 聡子＞25名 | ★ ★ 20:20~20:50 ホット引締めピラティス ＜菊田 聡子＞12名 | ★ ★ 20:20~20:50 ホット引締めピラティス ＜菊田 聡子＞12名 | 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 | 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 | 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 | 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 | 換気 |

【予約方法】スタジオレッスン <レッスン開始30分前>より3Fカウンターにて整理券をお配りいたします。
プールレッスン 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。

★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。スティックにトレーニングしたい方にオススメ!

※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泳げる方)ウォーミングアップ代わりの参加はご遠慮下さい。



【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。

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