


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)

	(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 55℃ストレッチ 水中歩行 <藤田 悠斗> フリー	10:00~10:30 ほぐしヨガ <生田 由美> 25名			9:30~10:00 55℃ストレッチ 水中歩行 <今崎 朋美> フリー	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 55℃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 夕子> 25名			10:30~10:30 プッシュUP <藤田 悠斗> 20名	10:40~11:10 初級クロール <石澤 七海> 25名	10:40~11:10 体幹引締めピラティス <生田 由美> 25名	11:20~11:35 パワーサイクリング※2 <山下 あり> 19名	11:40~12:10 11:40~12:10 パワーサイクリング 30 <今崎 朋美> 19名	12:10~13:00 【12名限定】 中上級向け水泳教室 有料スクール※2 <高橋 都>	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>	10:45~11:30 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>
12:00	換気	11:30~12:10 格闘技 エクササイズ <藤田 悠斗> 15名	12:00~12:45 12:00~12:45 中級 アラカト <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)※2 <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)※2 <高橋 都> 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 40名 ダンスピクス <藤田 悠斗> 25名	12:00~12:40 換気	11:30~11:50 11:30~11:50 H3モテテラ (映像) 15名	12:00~12:40 換気	13:00~13:40 中級エアロ <今崎 朋美> 20名	13:00~13:30 中級平泳ぎ <宮越 恵里> 25名
13:00	12:15~12:45 初中級エアロ <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 40 <高橋 都> 40名	13:00~13:40 換気	13:00~13:40 換気	13:00~13:30 中級エアロ <今崎 朋美> 20名	13:00~13:30 中級エアロ <今崎 朋美> 20名	13:00~13:40 ZUMBA® <加藤 真莉音> 25名	13:00~13:40 換気	13:00~13:40 換気	13:00~13:30 中級平泳ぎ <宮越 恵里> 25名	13:40~14:10 中級青泳ぎ <宮越 恵里> 25名
14:00	換気	換気	★ 14:30~15:00 ホットデトックスヨガ <今崎 朋美> 12名	14:15~14:45 FAT BURN LATIN DANCE <結城 みき> 25名	14:15~14:45 FAT BURN LATIN DANCE <結城 みき> 25名	★ 15:15~15:45 ホット柔軟ストレッチ <石澤 七海> 12名	14:15~14:45 水中 40名 ダンスピクス <藤田 悠斗> 25名	14:15~14:45 換気	14:15~14:45 バレット <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	14:00~14:40 初級青泳ぎ <宮越 恵里> 25名
15:00	15:30~16:10 全身ボディシェイプ <田島 陽希> 20名	15:15~15:30 パワーサイクリング スタート <山下 あり>	10:00~11:00 【10名限定】 中上級向け水泳教室 有料スクール※2 <宮越 恵里>	15:00~15:30 リンパ・骨盤ケア ヨガ <結城 みき> 25名	15:45~16:15 ストレッチボール コーディネーティング <結城 みき> 25名	15:40~16:20 格闘技エクササイズ <田島 陽希> 15名	12:20~12:50 初級バタフライ <石澤 七海> 25名	14:15~14:45 バレット <清水 淳子> 25名	14:55~15:25 ZUMBA <清水 淳子> 25名	15:35~16:15 全身ボディシェイプ <伊谷 健太> 15名	換気	15:00~15:30 中級平泳ぎ <宮越 恵里> 25名
16:00	換気	換気	★ 18:15~18:45 ホットボール <田島 陽希> 12名	16:45~18:15 ストレッチボール コーディネーティング <結城 みき> 25名	16:45~18:15 ストレッチボール コーディネーティング <結城 みき> 25名	換気	13:00~13:30 中級青泳ぎ <石澤 七海> 25名	14:55~15:25 ZUMBA <清水 淳子> 25名	15:35~16:15 全身ボディシェイプ <伊谷 健太> 15名	換気	★ 18:30~18:50 ホット 筋力トレーニング <山下 あり> 12名	16:00~16:40 初級青泳ぎ <宮越 恵里> 25名
17:00			★ 19:20~19:50 初級クロール <伊谷 健太> 15名	19:00~19:30 歩く脂肪燃焼 <神崎 恵> 25名	19:40~20:10 リラクゼーション <神崎 恵> 25名	19:20~19:35 パワーサイクリング スタート <山下 あり> 19名	18:20~18:50 初級青泳ぎ <伊谷 健太> 25名	18:10~18:40 パレット <菊田 敦子> 25名	18:10~18:40 パランスコアトレーニング <山下 あり>	換気	★ 20:00~20:50 スティックボディメイク <藤田 悠斗> 15名	18:50~20:20 初級バタフライ <武田 治樹> 25名
18:00	18:15~18:45 パレット <伊藤 美波> 25名	18:15~18:55 格闘技エクササイズ <田島 陽希> 15名	★ 20:45~21:15 ホットデトックスヨガ <山下 あり>	19:30~19:45 リラクゼーション <神崎 恵> 25名	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2 <伊谷 健太>	20:30~21:00 ホット ボール <山下 あり> 12名	18:20~18:50 初級青泳ぎ <伊谷 健太> 25名	19:50~20:20 ZUMBA <菊田 敦子> 25名	20:00~20:50 スティックボディメイク <藤田 悠斗> 15名	換気	★ 21:00~21:30 ホット 柔軟ストレッチ <伊谷 健太> 12名	20:30~21:00 フィンランデルタイム
19:00	19:15~19:45 パレット <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	19:45~20:10 リラクゼーション <神崎 恵> 25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	19:20~19:50 初級青泳ぎ <伊谷 健太> 25名	20:30~21:00 ポディボテニシャル <菊田 敦子> 25名	20:00~20:50 スティックボディメイク <藤田 悠斗> 15名	換気	換気	21:00~21:30 フィンランデルタイム
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>	換気	換気	20:00~20:30 初級青泳ぎ <伊谷 健太> 25名	20:30~21:00 ポディボテニシャル <菊田 敦子> 25名	20:00~20:50 スティックボディメイク <藤田 悠斗> 15名	換気	換気	21:00~21:30 フィンランデルタイム
21:00	換気	換気	換気	換気	換気	換気	20:30~21:00 初級青泳ぎ <伊谷 健太> 25名	20:30~21:00 ポディボテニシャル <菊田 敦子> 25名	20:00~20:50 スティックボディメイク <藤田 悠斗> 15名	換気	換気	21:00~21:30 フィンランデルタイム
22:00												
23:00												

【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。スリット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に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かたにも☆ 10:40~11:10 ZUMBA <加藤 真莉音> 25名	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 65分ストレッチ 水中歩行 10:10~10:40 はじめて水泳 ※3 <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 65分ストレッチ 水中歩行 <伊谷 健太>				8:30~10:00 65分ストレッチ 水中歩行 <石塚 七海> フリー
11:00	11:30~12:00 健康ストレッチ (映像) 20名	11:20~12:20 東整形外科 個別相談会 <東整形外科 理学療法士> (要予約)	換気	10:50~11:20 中級 パタフライ <高橋 都> 25名			11:00~11:30 水中ダンスピクス <早坂 聡子> 20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 <高橋 都> 20名
12:00	換気	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&筋脈ストレッチ <山下 あかり> 12名	11:30~12:10 格闘技エクササイズ <田島 陽希> 20名	11:30~12:10 換気			11:30~12:00 中級 クロール <高橋 都> 25名
13:00	13:00~13:40 初級エアロ <今崎 朋美> 20名			13:00~13:40 水中ダンスピクス <大岡 弘美> 40名			換気	換気	13:40~13:55 パワーサイクリングスター <今崎 朋美> 19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		14:00~14:40 リラクソヨガ <林 紗> 25名			換気	換気	14:00~14:30 パワーサイクリング30 <今崎 朋美> 19名			
15:00		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	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 真里>	14:50~15:40 ★ ストイックボディメイク <田島 陽希> 15名		15:50~16:20 ★ 歪み改善ストレッチ <田島 陽希> 15名	14:40~15:10 引締めバランスボール <田島 陽希> 17名			15:00~15:30 初級平泳ぎ <石塚 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 <伊谷 健太>	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			15:30~16:00 ★ ホットデトックスヨガ <今崎 朋美> 12名
17:00				16:30~17:00 マスターズ 中上級練習会 (プール) ※2 <伊谷 健太>	換気		換気	17:00~17:20 フィンスイム <石塚 七海> 25名				15:40~16:10 ★ 初級平泳ぎ <石塚 七海> 25名
18:00				17:00~17:20 初級クロール <石塚 七海> 25名			換気	17:30~18:00 中級クロール <石塚 七海> 25名				18:30~19:00 ★ ホットボディシェイプ <渡辺 悠斗> 12名
19:00	18:40~19:20 格闘技 エクササイズ (映像) 悠斗 20名	19:00~19:30 骨盤を整えるヨガ <石塚 七海> 20名	★ 18:20~18:50 ホットデトックスヨガ <今崎 朋美> 12名	18:30~19:00 フィンレタルタイム 19:10~19:40 初級水泳アラカルト <石塚 七海> 25名	18:20~18:50 ★ ホットデトックスヨガ <渡辺 悠斗> 12名		換気	18:30~19:30 マスターズ 中上級練習会 (プール) ※2 <石塚 七海>				換気
20:00	19:40~20:10 初級エアロ <菊田 敦子> 25名	19:40~20:10 リラクソヨガ&瞑想 <石塚 七海> 20名	★★ 20:20~20:50 ホット引締めピラティス <菊田 敦子> 12名	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 (プール) ※2 <石塚 七海>	換気		換気	換気				換気
21:00	換気	換気	換気									
22:00												
23:00												

【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です！ ★★…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。
黄色い背景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)