


# オルトスポーツクラブ レッスンスケジュール (2021年4・5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 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 悠斗＞	10:00~10:30 ほぐしヨガ ＜生田 由美＞25名		10:00~10:30 フリー	9:30~10:00 5からストレッチ 水中歩行 ＜石澤 七海＞	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 ＜伊谷 健太＞		
11:00	10:45~11:15 ステップエクササイズ ＜小野寺 タチ＞25名			10:10~10:30 インスト ＜石澤 七海＞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 ＜山下 あかり＞19名	11:40~12:10 パワーサイクリング 30 ＜山下 あかり＞19名	10:30~11:00 ゆるホット柔軟ストレッチ ＜山下 あかり＞12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＞	10:45~11:30 換気	10:30~11:30 ★★ ホットベリーダンス 【12名限定】 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	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 1週目：フィンでクロール 2週目：フィンでバタフライ 3週目：フィンで青泳ぎ 4週目：平泳ぎ	12:00~12:45 中級 アラカトル ＜高橋 都＞25名	12:15~12:45 健康ストレッチ （鉄壁サポート）※2 ＜高橋 都＞15名	換気	12:10~13:00 【12名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 ＜小島 雅子＞	11:30~12:10 水中 ダンスピクス ＜藤谷 亜貴子＞ 12:20~12:50 中級クロール ＜伊谷 健太＞25名	11:45~12:05 ロコモ予防体操 （鉄壁） 15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	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	換気	13:50~14:20 中級平泳ぎ ＜高橋 都＞25名	換気	換気	13:00~13:40 初級エアロ ＜今崎 朋美＞25名	換気	14:10~14:40 歪み改善ストレッチ ＜田島 陽希＞25名	換気	13:00~13:30 中級バタフライ ＜吉崎 直里＞25名		
14:00	13:00~13:30 ZUMBA® ＜加藤 真莉音＞25名	換気	14:30~15:00 ★★ ホットボディシェイプ ＜田島 陽希＞12名	15:00~16:00 【10名限定】 初級向け水泳教室 有料スクール※2 ＜宮越 恵里＞	14:15~14:45 FAT BURN LATIN DANCE ＜綾城 みき＞25名	15:00~15:30 リンパ・青盤ケア ヨガ ＜綾城 みき＞20名	換気	13:00~13:30 中級平泳ぎ・青泳ぎ ＜伊谷 健太＞25名	換気	14:55~15:25 ZUMBA ＜清水 淳子＞25名	換気	13:40~14:10 中級クロール ＜吉崎 直里＞25名		
15:00	15:30~16:00 引締めバランスボール ＜石澤 七海＞17名	15:15~15:30 パワーサイクリング スタート ＜渡辺 悠斗＞19名	換気	15:40~16:20 格闘技エクササイズ ＜伊谷 健太＞25名	換気	15:45~16:16 ストレッサボール ヨガセッション ＜綾城 みき＞20名	換気	15:15~15:45 ★ ホット柔軟ストレッチ ＜石澤 七海＞12名	換気	15:35~16:15 全身ボディシェイプ ＜伊谷 健太＞15名	換気	14:00~14:30 中級クロール ＜吉崎 直里＞25名		
16:00	換気	換気	★ 18:15~18:45 ホットデトックスヨガ ＜山下 あかり＞12名	換気	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	換気	換気	換気	換気	★ 18:30~18:50 ホット 筋力強化 ＜武田 治樹＞12名	換気	14:40~15:10 中級クロール ＜吉崎 直里＞25名	
17:00			換気	19:20~19:50 初級平泳ぎ ＜伊谷 健太＞25名	19:30~20:10 マスタース 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜伊谷 健太＞25名	換気	換気	換気	換気	換気	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 中級バタフライ ＜吉崎 直里＞25名	
18:00	19:15~19:45 パレト ＜伊藤 美波＞25名	19:15~19:55 初級エアロ ＜今崎 朋美＞15名	★ 19:10~20:00 【12名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 ＜小島 雅子＞	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜伊谷 健太＞25名	換気	20:00~20:50 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	16:00	15:30~16:00 中級クロール ＜吉崎 直里＞25名	
19:00	20:00~20:30 ステップエクササイズ ＜伊藤 美波＞25名	換気	★ 20:45~21:15 ホットボディシェイプ ＜今崎 朋美＞12名	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	17:00	16:00~16:30 初級平泳ぎ ＜武田 治樹＞25名
20:00	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	16:30~17:00 初級青泳ぎ ＜武田 治樹＞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	19:00	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	20:00	21:00~21:30 ★ ホット 柔軟ストレッチ ＜山下 あかり＞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	レッスン限定のフィンが の時間帯のみ フリーで貸出致します！

**【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。予めご了承ください。お申し込みは、スクール入会手続きが必要となります。  
 ※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4・5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		9:40~10:10 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 ＜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 ＜伊谷 健太＞25名			医師 監修	9:30~10:00 55分ストレッチ 水中歩行 ＜石澤 七海＞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	10:20~11:00 全身ボディシェイプ ＜渡辺 悠斗＞25名			11:00~11:30 水中ダンスピクス ＜早坂 聡子＞20名	10:20~11:00 ZUMBA® ＜結城 みき＞25名			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) ＜伊谷 健太＞25名	11:20~12:20 泉整形外科 個別相談会 ＜泉整形外科 理学療法士＞ (菓子約)	★ 第4週目は ＜泉整形外科 理学療法士＞に よる栄養セミナーが開催さ れます！	11:30~12:00 中級 パタフライ ＜高橋 都＞25名	換気		★ 11:50~12:20 ホットボール&筋腹ほぐし ＜山下 あかり＞12名	11:30~11:50 アグアム18 ＜早坂 聡子＞	11:30~12:10 格闘技エクササイズ ＜田島 陽希＞25名			11:30~12:00 中級青泳ぎ ＜吉越 恵里＞25名
13:00	13:00~13:40 SALSATION® ＜小澤 美幸＞25名	換気		13:00~13:40 水中ダンスピクス ＜大岡 弘美＞40名	12:45~13:30 初中級エアロ ＜菊田 敦子＞25名		換気	換気	換気			
14:00	14:00~14:30 引締めバランスボール ＜伊谷 健太＞17名	換気		14:00~14:40 リラクソヨガ ＜林 綾＞25名	14:00~14:40 ホット引締めピラティス ＜菊田 敦子＞12名		換気	14:00~14:30 初級クロール ＜武田 治樹＞25名	14:00~14:30 初級背泳ぎ ＜武田 治樹＞25名			
15:00	14:20~14:35 パワーサイクリング スタート ＜山下 あかり＞19名	14:40~15:10 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 ＜吉越 恵里＞	14:50~15:40 スティックボディメイク ＜田島 陽希＞15名		換気	14:40~15:10 引締めバランスボール ＜田島 陽希＞17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 初級パタフライ ＜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 ＜伊谷 健太＞	15:50~16:20 歪み改善ストレッチ ＜田島 陽希＞15名		換気	16:30~17:10 ホットルーシーダットン ＜井手 友紀子＞12名	15:30~16:00 筋腹ほぐし ＜田島 陽希＞25名			15:40~16:10 中級平泳ぎ ＜石澤 七海＞25名
17:00			★ 18:20~18:50 ゆるホット柔軟ストレッチ ＜石澤 七海＞12名	18:30~19:00 中級クロール ＜武田 治樹＞25名	換気		換気	17:00~17:20 フィニッシュ ＜石澤 七海＞25名	17:30~18:00 中級クロール ＜石澤 七海＞25名			
18:00	18:40~19:20 格闘技 エクササイズ ＜渡辺 悠斗＞25名	19:00~19:30 背骨を整えるヨガ ＜石垣 純子＞20名	換気	19:10~19:40 初級パタフライ ＜武田 治樹＞25名			換気	18:30~19:00 マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜石澤 七海＞	18:30~19:00 ホット デトックスヨガ ＜今崎 朋美＞12名			
19:00	19:40~20:10 初中級エアロ ＜今崎 朋美＞25名	19:40~20:10 リラクソヨガ&瞑想 ＜石垣 純子＞	★ 20:30~21:00 ホットデトックスヨガ ＜今崎 朋美＞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			
20:00	換気	換気	換気									
21:00												
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！  
★★……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)