



オルトスポーツクラブ レッスンスケジュール (2021年4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分ストレッチ 水中歩行 ＜渡辺 悠斗＞ | 10:00~10:30 ほぐしヨガ ＜生出 由美＞25名 | | 10:00~10:30 フリー | 9:30~10:00 5分ストレッチ 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分ストレッチ 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 ＜石澤 七海＞25名 | 10:40~11:10 体幹引締めピラティス ＜生出 由美＞25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 ★★ 【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 | 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＞25名 | 12:15~12:45 健康ストレッチ ＜秋葉 サポートレス＞15名 | | 11:30~12:10 水中 ダンスピクス ＜藤谷 蓮香子＞40名 | 12:00~12:40 格闘技エクササイズ ＜田島 陽希＞25名 | 11:45~12:05 ロコモチ筋体操 ＜秋葉＞15名 | | | 13:00~13:30 中級バタフライ ＜吉崎 直里＞25名 | |
| 13:00 | 12:15~12:45 初中級エアロ ＜加藤 真莉音＞25名 | 換気 | 1日目: フィンでクロー 2日目: フィンでバタフライ 3日目: フィンで青泳ぎ 4日目: 平泳ぎ | 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 | 換気 | 12:50~13:30 中級クロー ＜伊谷 健太＞25名 | 13:00~13:40 初中級エアロ ＜今崎 朋美＞25名 | 換気 | | | 13:40~14:10 中級クロー ＜吉崎 直里＞25名 | |
| 14:00 | 13:00~13:30 ZUMBA® ＜加藤 真莉音＞25名 | | ★★ 14:30~15:00 ホットボディシェイプ ＜田島 陽希＞12名 | 13:50~14:20 中級平泳ぎ ＜高橋 都＞25名 | 14:15~14:45 FAT BURN LATIN DANCE ＜秋葉 みき＞25名 | | 換気 | 13:00~13:30 奇数週: 平泳ぎ 偶数週: 青泳ぎ | 14:15~14:45 バレトン ＜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 | ★ 15:00~15:30 ホットボディシェイプ ＜今崎 朋美＞12名 | 14:40~15:10 中級平泳ぎ ＜高橋 都＞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 | 15:00~16:00 【10名限定】 初級向け水泳教室 有料スクール※2 ＜宮越 恵里＞ | 15:00~15:30 リンパ・青盤ケア ヨガ ＜秋葉 みき＞20名 | | 15:15~15:45 ★ ホット柔軟ストレッチ ＜石澤 七海＞12名 | 換気 | 14:55~15:25 ZUMBA ＜清水 淳子＞25名 | 換気 | | 15:35~16:05 全身ボディシェイプ ＜伊谷 健太＞15名 | 15:00~15:30 換気 |
| 16:00 | 換気 | 換気 | | 15:40~16:20 格闘技エクササイズ ＜伊谷 健太＞25名 | 15:45~16:16 ストレッサボール ヨガセッション ＜秋葉 みき＞20名 | | 換気 | 16:00~16:30 フリー | 換気 | | | 16:00~16:30 換気 | |
| 17:00 | | | | 換気 | 換気 | | |  | | | | | |
| 18:00 | | | ★ 18:15~18:45 ホットデトックスヨガ ＜山下 あかり＞12名 | 19:00~19:30 歩<脂肪燃焼> ＜神崎 恵＞25名 | 19:00~19:30 SALSALSA® ＜小澤 美幸＞20名 | | ★ 18:15~18:45 ホットボール ＜今崎 朋美＞12名 | 18:30~18:50 フリー | 18:10~18:40 バレトン ＜菊田 敦子＞25名 | 15名 | ★ 18:30~18:50 ホット 筋力強化 ＜武田 治樹＞12名 | 18:20~19:40 フィンレナルタイム | |
| 19:00 | 19:15~19:45 バレトン ＜伊藤 美波＞25名 | 19:15~19:55 初級エアロ ＜今崎 朋美＞15名 | 換気 | 19:20~19:50 初級平泳ぎ ＜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 | 19:20~19:50 シェイプアップ水中歩行 ＜今崎 朋美＞ | 19:50~20:35 ZUMBA ＜菊田 敦子＞25名 | 19:10~19:40 バランスコアトレーニング ＜山下 あかり＞ | 換気 | 18:50~19:20 初級平泳ぎ ＜武田 治樹＞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 | 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＞ | 20:00~20:50 スティックボディメイク ＜田島 陽希＞15名 | | 換気 | 20:00~20:30 初級クロー ＜武田 治樹＞15名 | 20:00~20:15 パワーサイクリング スタート ＜渡辺 悠斗＞19名 | 20:00~20:15 パワーサイクリング スタート ＜渡辺 悠斗＞19名 | 換気 | 20:30~21:00 フィンレナルタイム | |
| 21:00 | 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 | | ★ 21:10~21:30 ホット筋力強化 ＜田島 陽希＞12名 | 換気 | 換気 | 換気 | ★ 21:00~21:30 ホット 柔軟ストレッチ ＜山下 あかり＞12名 | 21:00~21:30 換気 | |
| 22:00 | | | 換気 | | | | 換気 | | | | 換気 | 21:30~22:00 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! | |
| 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4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 | 9:30~10:00 565ストレッチ 水中歩行 フリー ＜伊谷 健太＞25名 | 10:20~11:00 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＞ | | 9:30~10:00 565ストレッチ 水中歩行 フリー ＜伊谷 健太＞25名 | | | | | 9:30~10:00 565ストレッチ 水中歩行 フリー ＜石塚 七海＞25名 |
| 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 | 10:50~11:20 全身ボディシェイプ ＜渡辺 悠斗＞25名 | | 11:00~11:30 医師監修 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 | 10:40~11:20 モーニングフローヨガ ＜高橋 時英＞20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＞ (夏季約) | ★ 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 | 11:20~12:00 換気 | | 11:30~11:50 水中ダンスピクス ＜早坂 聡子＞20名 | | 11:30~12:10 換気 | | | 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 | | 11:50~12:20 ★ ホットボール&筋腹ほぐし ＜山下 あかり＞12名 | | 13:40~13:55 換気 | | | |
| 14:00 | 14:00~14:30 引締めバランスボール ＜伊谷 健太＞17名 | 14:20~14:35 パワーサイクリング スタート ＜山下 あかり＞19名 | | 14:00~14:40 換気 | 14:00~14:40 リラクソロジー ＜林 綾＞25名 | | 13:45~14:15 ★ ★ ホット引締めピラティス ＜菊田 敦子＞12名 | | 14:00~14:30 初級クロール ＜武田 治樹＞25名 | 14:00~14:30 パワーサイクリング30 ＜今崎 朋美＞19名 | | |
| 15:00 | 換気 | 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＞ | 14:55~15:35 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 | 14:40~15:10 初級クロール ＜武田 治樹＞25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 換気 | 15:30~16:00 筋腹ほぐし ＜田島 陽希＞25名 | ★ 15:30~16:00 ホットデトックスヨガ ＜今崎 朋美＞12名 | 15:00~15:30 初級パタフライ ＜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 ＜伊谷 健太＞ | 15:50~16:20 ★ 亜み改善ストレッチ ＜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 | 17:00~17:20 換気 | 17:00~17:20 フィニッシュ ＜石塚 七海＞25名 | 17:30~18:00 換気 | 18:30~19:00 ★ ★ ホット ボディシェイプ ＜渡辺 悠斗＞12名 | | 16:00~16:30 中級平泳ぎ ＜石塚 七海＞25名 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | ★ 18:20~18:50 ゆるホット柔軟ストレッチ ＜石塚 七海＞12名 | 18:30~19:00 中級クロール ＜武田 治樹＞25名 | | | | 17:30~18:00 中級クロール ＜石塚 七海＞25名 | | | | |
| 19:00 | 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 ＜石塚 七海＞20名 | 換気 | 19:10~19:40 初級パタフライ ＜武田 治樹＞25名 | | | | 18:30~19:30 マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜石塚 七海＞ | | | | |
| 20:00 | 19:40~20:10 初中級エアロ ＜今崎 朋美＞25名 | 19:40~20:10 リラクソロジー&瞑想 ＜石塚 七海＞ | ★ 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 ＜石塚 七海＞ | | | | | | | | |
| 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！ ★.....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℃以上の場合に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)