


オルトスポーツクラブ レッスンスケジュール(2021年7~9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			医師監修				医師監修				医師監修		
10:00	10:00~10:30 FAT BURN DANCE ＜小野寺 タチ＞25名			9:30~10:00 5&6ストレッチ 水中歩行 ＜渡辺 悠斗＞フリー				9:30~10:00 5&6ストレッチ 水中歩行 ＜石澤 七海＞フリー				9:30~10:00 5&6ストレッチ 水中歩行 ＜今藤 朋美＞フリー	
10:45~11:15	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 悠斗＞15名	10:00~10:30 ほぐしヨガ ＜生出 由美＞25名	10:00~10:30 ほぐしヨガ ＜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＞	9:40~10:25 体調を整えるヨガ ＜加藤 京子＞25名		★★ 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 理恵＞40名	
11:00	換気		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 (映像サポートレス) 25名		11:20~11:35 パワーサイクリング スタート ＜山下 あかり＞19名	11:30~12:10 水中 ダンスピクス ＜藤林 優香子＞	10:45~11:30 換気		換気		
12:00	12:15~12:45 初級エアロ ＜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 水中シェイプアップ サーキット 40 ＜高橋 都＞40名	換気	11:40~12:10 パワーサイクリング 30 ＜山下 あかり＞19名	12:30~12:50 フィンスイム ＜伊谷 健太＞15名	12:00~12:40 格闘技エクササイズ ＜田島 陽希＞25名			換気		
13:00	13:00~13:30 ZUMBA® ＜加藤 真莉音＞25名		13:50~14:20 中級平泳ぎ・背泳ぎ ＜高橋 都＞25名	14:15~14:45 FAT BURN LATIN DANCE ＜榎城 みき＞25名		換気	13:00~13:30 中級4泳法 ＜伊谷 健太＞25名	13:00~13:40 初級エアロ ＜今崎 朋美＞25名			換気	13:00~13:30 中級平泳ぎ ＜宮越 恵里＞25名	
14:00	換気		14:20~14:50 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＞	15:00~15:40 格闘技エクササイズ ＜伊谷 健太＞25名		14:15~14:45 1週目:クロール 2週目:青泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:バタフライ	14:15~14:45 バレト ＜清水 淳子＞25名			換気	13:40~14:10 中級背泳ぎ ＜宮越 恵里＞25名	
15:00	15:00~15:30 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	15:00~15:40 【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・骨盤ケア ヨガ ＜榎城 みき＞20名		15:10~15:30 ホット筋膜ほぐし ＜石澤 七海＞12名	14:55~15:25 ZUMBA ＜清水 淳子＞25名			換気	14:10~14:40 歪み改善ストレッチ ＜田島 陽希＞15名	
16:00	換気	15:35~16:05 パワーサイクリング 30 ＜渡辺 悠斗＞19名		換気	15:45~16:15 ストレッチボール コンディショニング ＜榎城 みき＞20名		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	
17:00													
18:00			★ 18:15~18:45 ホットデトックスヨガ ＜山下 あかり＞12名				★ 18:15~18:45 ホット筋膜ほぐし ＜今崎 朋美＞12名				★ 18:30~18:50 ホット 筋膜ほぐし ＜宮田 治樹＞12名		
19:00	19:15~19:45 バレト ＜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 葉子＞	19:20~19:50 初級クロール※4 ＜伊谷 健太＞10名	19:00~19:30 歩く脂肪燃焼 ＜神崎 恵＞25名		19:20~19:50 初級クロール※4 ＜武田 治樹＞10名	19:10~19:40 バレト ＜菊田 敦子＞25名			換気	19:20~19:50 初級青泳ぎ※4 ＜武田 治樹＞10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	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 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		20:00~20:30 初級バタフライ※4 ＜武田 治樹＞10名	19:50~20:35 ZUMBA ＜菊田 敦子＞25名			換気	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜武田 治樹＞	
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	20:00~20:40 格闘技エクササイズ ＜田島 陽希＞15名		21:00~21:20 ホット筋膜ほぐし ＜田島 陽希＞12名	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	
22:00			換気				換気				換気		
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。


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の参加はご遠慮下さい。
※4 限定10名となります。より1人1人のお客様に丁寧に指導いたします。

【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7~9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 らくらくストレッチ 水中歩行 ＜伊谷 健太＞フリー			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 らくらくストレッチ 水中歩行 ＜田島 陽希＞フリー				9:30~10:00 らくらくストレッチ 水中歩行 ＜田島 陽希＞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		換気	11:00~11:30 水中ダンスピクス ＜早坂 聡子＞40名	10:20~11:00 ZUMBA ＜結城 みき＞25名			10:30~11:10 水中ダンスピクス ＜宮越 恵里＞40名
12:00	11:30~12:00 健康ストレッチ (映像) 25名	11:20~12:20 泉整形外科 個別相談会 ＜泉整形理学療法士＞ (要予約)	第4週目は ＜泉整形管理栄養士＞に よる栄養セミナーが開講さ れます！	11:30~12:00 中級 バタフライ ＜高橋 都＞25名	11:20~12:00 換気	★ 11:50~12:20 ホットボール&筋膜ほぐし ＜山下 あかり＞12名	換気	11:35~11:55 アクアピラ ＜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 初級バタフライ ＜宮越 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		13:40~13:55 パワーサイクリング スタート ＜今崎 朋美＞19名	換気	★★ 13:00~13:30 ホットボディシェイプ ＜田島 陽希＞		
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	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 ＜宮越 恵里＞	14:00~14:40 リラックスヨガ ＜林 綾＞25名	14:50~15:40 ストイックボディメイク ＜田島 陽希＞15名	換気	14:00~14:30 初級クロール ＜武田 治樹＞25名	14:00~14:30 引締めバランスボール ＜田島 陽希＞17名	換気	★ 15:30~16:00 ホットデトックスヨガ ＜今崎 朋美＞12名	15:00~15:30 初級バタフライ ＜石澤 七海＞25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	15:30~16:30 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	換気	14:40~15:10 初級背泳ぎ ＜武田 治樹＞25名	換気	★ 15:30~16:00 ホットデトックスヨガ ＜今崎 朋美＞12名	換気	15:40~16:10 中級背泳ぎ ＜石澤 七海＞25名
16:00			換気			換気						
17:00												
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 骨盤を整えるヨガ ＜石垣 純子＞20名	★ 18:20~18:50 ホットボール ＜武田 治樹＞12名	19:10~19:40 初級平泳ぎ※4 ＜石澤 七海＞10名				17:00~17:20 フリスビー ＜石澤 七海＞15名				
19:00	19:35~20:15 初中級エアロ ＜今崎 朋美＞25名	19:40~20:10 リラックスヨガ&瞑想 ＜石垣 純子＞	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＞				17:30~18:00 中級クロール ＜石澤 七海＞25名				
20:00	換気	換気	★ 20:30~21:00 ホットデトックスヨガ ＜今崎 朋美＞12名					18:30~19:30 マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜石澤 七海＞				
21:00			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！

※ 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の参加はご遠慮下さい。
※4 限定10名となります。より1人1人のお客様に丁寧に指導いたします。

※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。
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)