


オルトスポーツクラブ レッスンスケジュール (2021年11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		10:00~10:30 フィンスイム ＜石澤 七海＞25名	9:30~10:00 らくらくストレッチ 水中歩行 ＜石澤 七海＞フリー	10:00~10:30 ほぐしヨガ ＜生出 由美＞25名		10:00~11:00 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 ＜山下 あかり＞フリー	9:40~10:25 体調を整えるヨガ ＜加藤 京子＞25名		10:30~11:30 ★★★ ホットベリーダンス 有料スクール※2 ＜Luja＞	9:30~10:00 らくらくストレッチ 水中歩行 ＜山下 あかり＞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		11:20~12:00 ヨガ棒 ＜高橋 時栄＞15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 ＜生出 由美＞25名	11:30~12:00 初級格闘技 ＜伊谷 健太＞25名		11:30~12:10 水中 ダンスピクス ＜藤林 優香子＞	10:45~11:30 換気	11:00~12:00 【15名限定】 ENJOY★DANCE 有料スクール※2 ＜加藤 真莉音＞	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	
12:00	12:15~12:45 ZUMBA® ＜加藤 真莉音＞25名			12:00~12:45 中級 アラカルト ＜高橋 都＞25名	12:00~12:45 換気	12:15~12:35 ロコモチ筋体操 (映像) ＜伊谷 健太＞15名		12:30~13:00 【12名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 ＜小島 葉子＞	12:00~12:40 換気	12:00~12:40 換気			12:00~12:40 換気
13:00	13:00~13:30 中級エアロ ＜加藤 真莉音＞25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				13:00~13:40 初級クロール ＜桐生 大地＞25名	13:00~13:40 換気	13:00~13:40 ダンスエアロ ＜松浦 弘美＞25名			13:00~13:30 中級バタフライ ＜宮越 恵里＞25名
14:00	14:30~15:00 引締めバランスボール ＜石澤 七海＞17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 ＜結城 みき＞25名			13:10~13:40 初級平泳ぎ ＜桐生 大地＞25名				14:20~14:50 ★ ホットボール ＜山下 あかり＞12名	13:40~14:10 中級クロール ＜宮越 恵里＞25名	
15:00	15:20~15:50 初級格闘技 ＜田島 陽希＞25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＞25名	15:00~15:30 リンパ・骨盤ケア ヨガ ＜結城 みき＞25名	15:15~15:30 パワーサイクリングスタート ＜田島 陽希＞12名		15:10~15:30 ★ ホット筋脈ほぐし ＜田島 陽希＞12名						
16:00					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＞20名	15:35~16:05 パワーサイクリング30 ＜山下 あかり＞18名							
17:00													
18:00													
19:00	19:15~19:45 パレトン ＜伊藤 美淑＞25名	19:00~19:15 パワーサイクリングスタート ＜渡辺 悠斗＞18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	19:00~19:45 SALSATION® ＜小澤 美幸＞20名		19:20~19:50 初級平泳ぎ ＜伊谷 健太＞10名	19:00~19:30 パレトン ＜菊田 敦子＞25名	19:00~19:30 初級格闘技 ＜渡辺 悠斗＞15名			19:20~19:50 初級背泳ぎ※4 ＜高橋 都＞10名	
20:00	20:00~20:30 ステップエクササイズ ＜伊藤 美淑＞25名		20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 ＜伊谷 健太＞※2	20:00~21:00 中級格闘技 ＜田島 陽希＞25名			20:00~21:00 ホットリラククスヨガ ＜神崎 恵＞12名	19:40~20:25 ZUMBA® ＜菊田 敦子＞25名	20:00~21:00 スティックボディメイク60 ＜田島 陽希＞15名			20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 ＜伊谷 健太＞※2 ＜高橋 都＞	
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11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	第4週目は ＜泉整形外科 栄養士＞による 栄養セミナーが開講されます！	9:40~10:10 やさしいベーシックヨガ ＜根元 真純＞2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 ＜泉整形外科 理学療法士＞	10:30~11:00 ヴィンヤサヨガ ＜根元 真純＞2名	10:10~10:40 はじめて水泳 ※3 ＜伊谷 健太＞25名	10:20~11:00 リズムダンス ＜O. T. O＞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	10:20~11:00 ZUMBA@ ＜結城 みき＞25名	10:40~11:20 モーニングフローヨガ ＜高橋 時栄＞20名		10:30~11:10 水中ダンスピクス ＜宮越 恵里＞20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 ＜泉整形外科 理学療法士＞ (要予約)		11:30~12:00 ベーシックヨガ ＜小島 葉子＞25名	11:20~12:00 ベーシックヨガ ＜小島 葉子＞25名		11:35~11:55 アクアFIT 15 ＜早坂 聡子＞20名	11:20~11:50 初級エアロ ＜石井 亜紀＞25名				11:30~12:00 初級パタフライ ＜宮越 恵里＞25名
13:00	13:00~13:45 SALSATION@ ＜小澤 美幸＞25名			13:00~13:40 水中ダンスピクス ＜大岡 弘美＞40名	12:50~13:35 中級エアロ ＜菊田 敦子＞25名			12:00~12:30 ボディメイクトレーニング ＜石井 亜紀＞25名				
14:00	14:00~14:40 中級格闘技 ＜渡辺 悠斗＞25名				14:00~14:45 リラックスヨガ ＜林 綾＞25名		13:40~13:55 パワーサイクリング スタート ＜渡辺 悠斗＞	14:00~14:30 パワーサイクリング30 ＜渡辺 悠斗＞19名	14:00~14:40 引き締めバランスボール ＜田島 陽希＞17名			14:20~14:50 初級平泳ぎ ＜石澤 七海＞25名
15:00				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＞			14:50~15:40 ストレッチボディメイク50 ＜田島 陽希＞15名	15:00~15:30 クールダウン&筋膜 ＜田島 陽希＞25名				15:00~15:30 中級背泳ぎ ＜石澤 七海＞25名
16:00				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 筋膜ほぐし ＜田島 陽希＞25名	15:50~16:30 ホットルーシーダットン ＜井手 友紀子＞12名				
17:00												
18:00			18:15~18:45 ★ ホットボール ＜渡辺 悠斗＞22名									
19:00	19:10~19:40 引き締めバランスボール ＜山下 あかり＞17名	19:00~19:30 骨盤を整えるヨガ ＜石垣 純子＞20名		19:20~19:50 初級パタフライ※4 ＜石澤 七海＞20名				17:20~17:40 フィニッシュ ＜石澤 七海＞15名				
20:00	20:00~20:40 ZUMBA@ ＜清水 美穂＞25名	19:40~20:10 リラックスヨガ&瞑想 ＜石垣 純子＞20名		20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜石澤 七海＞				17:50~18:20 中級4泳法 ＜石澤 七海＞25名				
21:00			21:00~21:30 ★ ホット柔軟ストレッチ ＜山下 あかり＞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＞				
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！

※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に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。