

オルトスポーツクラブ レッスンスケジュール (2023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											
10:00~10:40		医師 監修	9:30~10:00 らくらくストレッチ水中歩行 <西 基栄>	9:40~10:20 ほくしヨガ <生出 由美> 25名	各週		9:30~10:00 水中歩行レーン拡張	9:40~10:20 体調を整えるヨガ <加藤 京子> 25名	9:45~10:15 LES MILLS SH'BAM	医師 監修	9:30~10:00 らくらくストレッチ水中歩行 <守 理恵>
FAT BURN DANCE <小野寺 タチ>			10:10~10:40 初級クロール <西 基栄>	10:30~11:10 体幹引締めピラティス <生出 由美> 25名	10:00~11:00 【20名限定】 ZUMBA® 有料※4 <清水 淳子>		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>			10:30~11:30 ★★ 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>	10:10~10:40 水中シェイプアップ サーキット <守 理恵>
10:50~11:30			10:50~11:20 初級背泳ぎ <西 基栄>				11:25~12:05 アクアピクス <藤林 優香子>	10:45~11:25 フラダンス <Holo i mua>	10:45~11:15 LES MILLS BODYCOMBAT		
ステップエクササイズ (小野寺 タチ) 25名	11:40~12:20 安らぎヨガ (加藤 京子) 20名	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: フィンで背泳ぎ 4週目: 平泳ぎ	12:00~12:45 中級4泳法 <高橋 都>	11:30~12:10 HIPHOP DANCE <O. T. O>	11:30~12:00 LES MILLS BODYATTACK	*** 12:10~13:00 【12名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 <小島 葉子>		11:40~12:40 SALSATION® <宮西 由美>	11:15~12:15 LES MILLS BODYBALANCE		
12:30~13:10 初中級エアロ (石井 亜紀)	12:40~13:20 フリースペース		13:00~13:40 水中シェイプアップ サーキット 40 <高橋 都>	12:30~13:00 健康ストレッチ (映像)	12:15~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT		13:00~13:45 初級クロール (桐生 大地)	13:00~13:40 ダンスエアロ <松浦 弘美>	13:00~13:30 LES MILLS BODYATTACK		12:15~12:45 はじめてクロール <宮越 恵里>
13:20~14:00 ビューティトレ (石井 亜紀) 25名	13:30~14:30 【15名限定】 ジブシューダンス 有料スクール※2※5 <結城みき>	1週目: 平泳ぎ 2週目: 背泳ぎ 3週目: バタフライ 4週目: クロール	13:50~14:20 中級アラカルト <高橋 都>	14:00~14:40 FAT BURN LATIN DANCE <結城 みき>	13:00~13:30 LES MILLS BODYBALANCE		13:55~14:40 初級平泳ぎ (桐生 大地)	14:15~14:55 バレトン <清水 淳子>	13:50~14:35 ★★ 13:50~14:35 ヴィンヤサヨガ <小島 葉子> 20名		13:00~13:30 中級平泳ぎ <宮越 恵里>
14:10~14:40 引き締め バランスボール (石井 亜紀) 17名	15:00~15:30 LES MILLS SH'BAM	2, 4週目	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 HIT燃焼トレーニング <石井 亜紀> 25名	13:45~14:15 LES MILLS BODYATTACK			15:05~15:45 ZUMBA® <清水 淳子>	13:45~14:15 LES MILLS SH'BAM		13:40~14:10 中級背泳ぎ <宮越 恵里>
	16:00~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT				14:55~15:35 リンパ・骨盤ケア ヨガ <結城 みき> 20名			17:00~18:00 フリースペース	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT		
	17:15~17:45 LES MILLS BODYBALANCE	ヨガ棒 お貸出棒 15枚 ご持参棒 5枚 とさせていただきます。			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				15:30~16:00 LES MILLS BODYATTACK		
17:00~18:30 フリースペース					17:00~17:30 LES MILLS GRIT				16:15~16:45 LES MILLS GRIT		
	18:00~18:40 ヨガ棒 <高橋 時栄> 20名	* 18:20~18:50 ストレッチヨガ <小島 葉子> 20名			17:45~18:15 LES MILLS BODYBALANCE				17:15~17:45 LES MILLS SH'BAM		
	18:50~19:30 スローフローヨガ <高橋 時栄> 20名			19:00~20:00 SALSATION® <小澤 美幸>		** 18:30~19:00 ホット引締めピラティス <菊田 敦子> 20名			18:00~18:30 LES MILLS BODYBALANCE		
19:00~19:45 ボディトレーニング <Tomo> 25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>						19:20~20:00 初級平泳ぎ <桐生 大地>	19:00~19:40 初級エアロ <小野寺 タチ>	19:00~19:30 バレトン <菊田 敦子>	1週目: クロール 2週目: 背泳ぎ 3週目: 平泳ぎ 4週目: バタフライ	19:20~19:50 初級4泳法 <高橋 都>
19:55~20:40 オリジナルエアロ <Tomo>	19:50~20:20 ストレッチボール <生出 由美> 20名	* 20:30~21:10 ホットピラティス <生出 由美> 20名	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2	20:10~20:50 中級格闘技 <佐藤 博喜>	20:10~20:50 ボディウェイト サーキット <内海 佑斗> 20名			19:55~20:35 ステップエクササイズ <小野寺 タチ> 25名	19:45~20:30 ZUMBA® <菊田 敦子>	* 19:50~20:20 ホットメンテナンス ストレッチ <Tomo> 20名	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2 <高橋 都>
	20:50~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT				21:00~21:45 LES MILLS BODYATTACK				20:45~21:30 LES MILLS BODYATTACK		
									21:30~22:30 フリースペース		
22:00											
23:00											

【予約方法】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ので整理券をご持参の上レッスンにご参加ください。一部器具等に限りがございますので、予約制とさせていただきます。

★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！


- ※1 時間、内容は変更になる場合もございます。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。
- ※4 担当インストラクターの都合により日程が変更になる場合がございますので予めご了承下さい。
- ※5 一部レッスン器具等に限りあり。定数を設けています。
- ※6 スタジオの収容人数はAスタジオ40名、Bスタジオ26名となります。

■アンケートご協力をお願い

レッスンに関するアンケートを実施しています。お持ちのスマートフォンやタブレットで右のQRコードを読み取りご回答ください。ご協力をお願いいたします。



オルトスポーツクラブ レッスンスケジュール (2023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											
10:00~10:45		9:40~10:10 やさしいベーシックヨガ ＜根元 真紀＞ 20名	9:30~10:00 水中歩行レーン拡張	10:00~10:40		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 水中歩行レーン拡張		9:50~10:30 ヨガ棒 ＜高橋 時栄＞ 20名	ヨガ棒 お貸出枠 15枠 ご持参枠 5枠 とさせていただきます。	9:30~10:00 水中歩行レーン拡張
ZUMBA(仮) ＜川村 ひなた＞	10:30~11:15	10:30~11:00 ＊ ヴァンヤサヨガ ＜根元 真紀＞ 20名		リズムダンス ＜O. T. O＞				10:20~11:00 ZUMBA(仮) ＜結城 みき＞	10:40~11:20 モーニングフローヨガ ＜高橋 時栄＞ 20名		
10:55~11:25	理学療法士運動講話 ＜佐藤 カ＞		10:50~11:20 中級 バタフライ ＜高橋 都＞		11:00~12:00		10:40~11:20 水中シェイプアップ サーキット40 ＜高橋 都＞	11:15~11:55			
11:40~12:20			11:30~12:00 上級 クロール ＜高橋 都＞	11:20~12:00		SALSATION(仮) ＜齋藤 雅美＞		12:05~12:35 ボディメイク トレーニング ＜石井 亜紀＞ 25名		12:10~12:40 ＊ ホットメンデナンス ストレッチ ＜Tomo＞ 20名	
オリジナルエアロ ＜松浦 弘美＞				ベーシックヨガ ＜小島 葉子＞ 25名		12:10~12:55 CHOREOLOGY ＜齋藤 雅美＞					
12:45~13:45	13:00~13:30 LesMILLS BODYATTACK	13:00~13:40 ＊＊ リフレッシュヨガ ＜根元 真紀＞ 20名	13:00~13:40	13:00~13:45		13:15~14:00 リラクソヨガ ＜林 綾＞ 20名		14:00~14:40 ZUMBA(仮) ＜松浦 弘美＞	13:45~14:30 LesMILLS BODYCOMBAT		
SALSATION(仮) ＜小澤 美幸＞	14:00~14:30 LesMILLS GRIT		水中ダンスピクス ＜大岡 弘美＞	中級エアロ ＜菊田 敦子＞		14:10~14:40 LesMILLS SH'BAM		14:50~15:30 フリースタイルダンス ＜松浦 弘美＞			
14:00~14:45 ROOTZ CHOREOLGY ＜小澤 美幸＞	15:00~15:45 LesMILLS BODYCOMBAT	15:15~16:00 ＊ ホット引締め ピラティス ＜菊田 敦子＞ 20名	14:00~15:00 【10名限定】 中級向け水泳教室 有料スクール※2 ＜宮越 恵里＞	15:10~16:00		14:50~15:20 LesMILLS BODYCOMBAT			15:20~15:50 LesMILLS BODYATTACK		
7月：ROOTZ 8月：CHOREOLGY 9月：ROOTZ	16:00~16:30 LesMILLS SH'BAM			リコンディショニング エクササイズ ＜内海 佑斗＞		16:00~16:30 LesMILLS GRIT	15:50~16:30 ＊ ホットルーシーダットン ＜井手 友紀子＞ 20名		16:00~16:45 LesMILLS SH'BAM		
15:00~17:00 フリースペース	17:00~17:30 LesMILLS BODYBALANCE					17:00~17:30 LesMILLS SH'BAM			17:00~17:45 LesMILLS BODYCOMBAT		
	18:00~18:30 LesMILLS BODYATTACK	18:10~18:40 ホットリラクソヨガ ＜神崎 恵＞ 20名				18:00~18:30 LesMILLS BODYATTACK			18:00~18:30 LesMILLS GRIT		
19:00~19:40	19:00~19:40 股関節フローヨガ ＜石垣 絢子＞ 20名					19:00~19:30 LesMILLS BODYCOMBAT			19:00~19:30 LesMILLS BODYBALANCE		
20:00~20:45	19:50~20:30 リラクソヨガ&瞑想 ＜石垣 絢子＞ 20名		20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜田中 龍自＞								
ZUMBA(仮) ＜清水 美穂＞	20:50~21:35 LesMILLS BODYCOMBAT										
22:00	黄色表示：新設・変更レッスン (担当者、時間、内容など)										
23:00	 ORTHO オルトスポーツクラブ										

【予約方法】＜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ので整理券をご持参の上レッスンにご参加ください。一部器具等に限りがございますので、予約制とさせていただきます。

★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！

※1 時間、内容は変更になる場合もございます。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(思慮き困難・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。
 ※4 担当インストラクターの都合により日程が変更になる場合がございますので予めご了承下さい。
 ※5 一部レッスン器具等に限りあり、定員を設けています。
 ※6 スタジオの収容人数はAスタジオ40名、Bスタジオ26名となります。