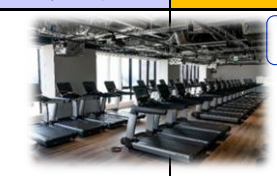
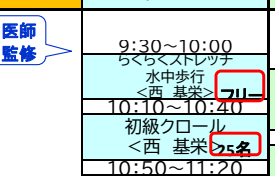



# オルトスポーツクラブ レッスンスケジュール (2023年3月)

	(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	10:00~10:40 FAT BURN DANCE <小野寺 タチ> 25名			9:30~10:00 5<ち>ストレッチ 水中歩行 <西 基栄> 25名	9:40~10:20 ほくしヨガ <生出 由美> 25名	1, 4週目 10:00~11:00 【20名限定】 ZUMBA@ 有料※5 <清水 淳子>	10:30~11:00 ゆるホット柔軟ストレッチ <石澤 七海> 12名	9:30~10:00 5<ち>ストレッチ 水中歩行 <石澤 七海> フリー	9:40~10:25 体調を整えるヨガ <加藤 京子> 25名	10:00~10:30 LES MILLS RPM 15名		9:30~10:00 5<ち>ストレッチ 水中歩行 <守 理恵> フリー	
11:00	10:50~11:30 ステップエクササイズ <小野寺 タチ> 25名			11:40~12:25 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	10:10~10:40 初級クロール <西 基栄> 25名	10:30~11:10 体幹引締めピラティス <生出 由美> 25名	11:30~12:00 LES MILLS RPM 15名	11:30~12:00 換気	11:25~12:05 アクアピクス <藤林 優香> 40名	10:00~10:30 換気		11:00~11:30 LES MILLS RPM 15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>
12:00	換気	12:40~13:20 初中級エアロ <石井 亜紀> 25名	12:00~12:45 中級4泳法 <高橋 都> 25名	12:30~13:00 健康ストレッチ (映像) 15名	12:15~12:45 LES MILLS RPM 15名	12:10~13:00 【12名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 <小島 葉子>	12:30~13:00 初級バタフライ <桐生 大地> 25名	11:45~12:30 換気	11:45~12:30 SALSATION@ <宮西 由美> 25名	12:00~12:30 LES MILLS RPM 15名	換気	13:00~13:30 中級平泳ぎ <宮越 恵里> 25名	
13:00	13:30~14:10 ビューティトレ <石井 亜紀> 25名	13:30~14:30 【15名限定】 ジブジャーダンス 有料スクール※2※5 <結城 みさ>	13:00~13:40 水中シェイプアップ サーキット 40 <高橋 都> 40名	14:05~14:45 FAT BURN LATIN DANCE <結城 みさ> 25名	13:00~13:30 LES MILLS RPM 15名	13:45~14:15 LES MILLS RPM 15名	13:10~13:40 初級平泳ぎ <桐生 大地> 25名	13:00~13:40 ダンスエアロ <松浦 弘美> 25名	13:00~13:30 LES MILLS sprint 15名	13:50~14:35 ★ ヴィンヤサヨガ <小島 葉子> 12名	13:40~14:10 中級背泳ぎ <宮越 恵里> 25名		
14:00	14:35~15:05 引き締めバランスボール <石澤 七海> 17名	15:10~15:40 LES MILLS RPM 15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 HIT燃焼トレーニング <石井 亜紀> 25名	15:45~16:15 ストレッチボール コンディショニング <結城 みさ> 20名	15:00~15:30 リンパ・骨盤ケア ヨガ <結城 みさ> 20名	15:05~15:45 パレトン <清水 淳子> 25名	14:15~14:55 THE TRIP 15名	15:00~15:30 LES MILLS sprint 15名	換気	15:00~15:30 ZUMBA@ <清水 淳子> 25名	15:00~15:30 換気	
15:00	換気	16:00~16:30 LES MILLS RPM 15名	17:00~17:30 LES MILLS RPM 15名	17:00~17:30 LES MILLS sprint 15名	17:45~18:15 LES MILLS sprint 15名	17:00~17:30 換気	17:00~18:00 フリースペース	15:05~15:45 ZUMBA@ <清水 淳子> 25名	16:00~16:30 LES MILLS sprint 15名	17:00~17:30 LES MILLS sprint 15名	17:00~18:00 フリースペース	16:00~16:30 換気	
16:00	17:00~18:30 フリースペース	18:00~18:30 LES MILLS RPM 15名	18:20~18:50 ★ ストレッチヨガ <小島 葉子> 12名	19:00~19:40 簡単ステップ <神崎 恵> 25名	19:00~19:45 SALSATION@ <小澤 美幸> 20名	18:15~18:45 ★★ ホット引締めピラティス <菊田 敦子> 12名	19:20~20:00 初級バタフライ <桐生 大地> 15名	19:00~19:40 パレトン <菊田 敦子> 20名	19:00~19:30 LES MILLS RPM 15名	19:50~20:20 ★ ホットリラックスヨガ <神崎 恵> 12名	19:00~19:30 初級エアロ <小野寺 タチ> 25名	19:20~19:50 初級4泳法 <高橋 都> 15名	
17:00	19:00~19:45 ボディトレーニング <Tomo> 25名	19:50~20:20 LES MILLS RPM 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>	20:00~20:40 ボディウエイターサーキット <内海 佑斗> 25名	20:05~20:35 LES MILLS sprint 15名	19:50~20:20 ★ ホットリラックスヨガ <神崎 恵> 12名	19:50~20:35 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> 20名	19:50~20:20 ★ ホットメンテナンス ストレッチ <Tomo> 12名	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2 <高橋 都>	19:20~19:50 初級4泳法 <高橋 都> 15名	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2 <高橋 都>	
18:00	19:55~20:40 オリジナルエアロ <Tomo> 25名	20:30~21:10 ★ ホットピラティス <生出 由美> 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	20:50~21:35 THE TRIP 15名	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気
19:00													
20:00													
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。  
 ※5 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。

【スタジオレッスン参加時はマスク着用をお願い致します】

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 (2023年3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	10:00~10:45 ZUMBA@ ＜川村 ひなた＞ 25名	10:45~11:15 第4週目は ＜泉整形管理栄養士＞に よる栄養セミナーが開催さ れます！	9:40~10:10 やさしいパーソナルヨガ ＜根元 真紀＞ 12名	9:30~10:00 らくらくストレッチ 水中歩行 ＜西 基栄＞ フリー	10:20~11:00 リズムダンス ＜O.T.O＞ 25名		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 ＜石澤 七海＞ フリー	10:20~11:00 ZUMBA@ ＜結城 みき＞ 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
11:00	10:55~11:25 格闘技エクササイズ【初級】 ＜川村 ひなた＞ 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)	10:30~11:00 ヴィンヤサヨガ ＜根元 真紀＞ 12名	10:10~10:40 はじめて水泳 ※3 ＜西 基栄＞ 25名	11:20~12:00 ベーシックヨガ ＜小島 葉子＞ 25名		11:15~12:00 SALSATION@ ＜齋藤 雅美＞ 20名	10:40~11:20 水中エイブアップ サーキット4.0 ＜高橋 都＞ 40名	11:15~11:55 エンジョイエアロ ＜石井 亜紀＞ 25名			11:15~11:55 モーニングフローヨガ ＜高橋 時栄＞ 20名
12:00	11:40~12:20 オリジナルエアロ ＜松浦 弘美＞ 25名		換気	11:30~12:00 上級 クロール ＜高橋 都＞ 25名	換気		12:10~12:55 CHOREOLOGY ＜齋藤 雅美＞ 20名	換気	12:10~12:40 ポティメイクトレーニング ＜石井 亜紀＞ 25名			12:10~12:40 初級4泳法 ＜石澤 七海＞ 25名
13:00	13:00~13:45 SALSATION@ ＜小澤 美幸＞ 25名	13:00~13:30 LES MILLS RPM 15名	13:00~13:40 リフレッシュヨガ ＜前島 希＞ 12名	13:00~13:40 水中ダンスピクス ＜大岡 弘美＞ 40名	13:00~13:45 中級エアロ ＜菊田 敦子＞ 25名		換気	換気	換気			12:50~13:20 中級4泳法 ＜石澤 七海＞ 25名
14:00	14:00~14:45 ROOTZ ＜小澤 美幸＞ 25名	14:00~14:30 LES MILLS RPM 15名	換気	換気	14:00~14:45 リラックスヨガ ＜林 綾＞ 25名		14:00~14:30 ホット引締めピラティス ＜菊田 敦子＞ 12名	換気	14:00~14:30 ZUMBA@ ＜松浦 弘美＞ 25名			13:45~14:35 LES MILLS RPM 15名
15:00		15:00~15:45 LES MILLS THE TRIP 15名	15:15~15:45 ★ ホットボール&筋膜ほぐし ＜石澤 七海＞ 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 ＜宮越 恵里＞	15:10~16:00 リコンディショニング エクササイズ ＜内海 佑斗＞ 25名		15:00~15:30 LES MILLS sprint 15名	換気	14:45~15:15 フリースタイルダンス ＜松浦 弘美＞ 25名			15:20~15:50 LES MILLS sprint 15名
16:00	15:00~17:00 フリースペース	16:00~16:30 LES MILLS RPM 15名					15:50~16:30 ★ ホットルーシーダットン ＜井手 友紀子＞ 12名	15:20~15:40 フィニッシュ ＜石澤 七海＞ 15名	15:20~15:40 ZUMBA@ ＜松浦 弘美＞ 25名			16:00~16:45 LES MILLS THE TRIP 15名
17:00		17:00~17:30 LES MILLS RPM 15名					換気	15:50~16:30 中級4泳法 ＜石澤 七海＞ 25名	14:45~15:15 フリースタイルダンス ＜松浦 弘美＞ 25名			16:30~17:30 マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜石澤 七海＞
18:00							18:00~18:30 LES MILLS sprint 15名	16:30~17:30 マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜石澤 七海＞	17:00~17:45 LES MILLS THE TRIP 15名			17:00~17:45 LES MILLS THE TRIP 15名
19:00		19:00~19:40 股関節フローヨガ ＜石垣 絢子＞ 20名		19:20~19:50 初級平泳ぎ・バタフライ※4 ＜石澤 七海＞ 10名			19:00~19:45 LES MILLS THE TRIP 15名		18:00~18:30 LES MILLS RPM 15名			18:00~18:30 LES MILLS RPM 15名
20:00	20:00~20:45 ZUMBA@ ＜清水 美穂＞ 25名	19:50~20:30 リラックスヨガ&瞑想 ＜石垣 絢子＞ 20名	1.2週目:平泳ぎ 3.4週目:バタフライ	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜石澤 七海＞					19:00~19:30 LES MILLS RPM 15名			19:00~19:30 LES MILLS RPM 15名
21:00		換気										
22:00		21:00~22:00 フリースペース										
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。  
※5 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。

**【スタジオレッスン参加時はマスク着用をお願い致します】**

月~水、金:9:00~23:00 土、日、祝:9:00~21:00 (木 休館)