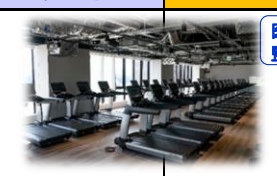
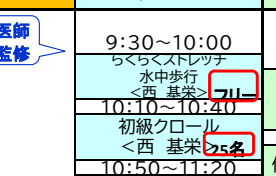


# オルトスポーツクラブ レッスンスケジュール (2023年5~6月)

	(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 ちくちくストレッチ 水中歩行 ＜西 基栄＞ 25名	9:40~10:20 ほぐしヨガ ＜生出 由美＞ 25名	10:00~11:00 各週 【20名限定】 ZUMBA@ 有料※5 ＜清水 淳子＞	10:00~11:00 ゆるホット柔軟ストレッチ ＜石澤 七海＞ 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＞	9:40~10:20 体調を整えるヨガ ＜加藤 京子＞ 25名	10:00~10:30 LES MILLS SH'BAM 15名	★★ 10:30~11:30 【12名限定】 ホットバレーダンス 有料スクール※2 ＜Luja＞	10:30~11:00 ちくちくストレッチ 水中歩行 ＜守 理恵＞ 25名
11:00	10:50~11:30 ステップエクササイズ ＜小野寺 タチ＞ 25名			11:40~12:20 安らぎヨガ ＜加藤 京子＞ 20名	12:00~12:45 中級4泳法 ＜高橋 都＞ 25名	10:30~11:10 体幹引締めピラティス ＜生出 由美＞ 25名	11:30~12:10 HIPHOP DANCE ＜O.T.O＞ 25名	11:30~12:00 LES MILLS BODYATTACK 15名	12:15~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT 15名	11:25~12:05 アクアピクス ＜藤林 優香子＞ 40名	10:45~11:25 換気	11:00~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT 15名
12:00	換気	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＞ 40名	12:30~13:00 健康ストレッチ (映像) 15名	12:30~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 15名	13:00~13:30 LES MILLS BODYBALANCE 15名	13:00~13:45 初級バタフライ ＜桐生 大地＞ 25名	11:45~12:30 SALSATION@ ＜宮西 由美＞ 25名	12:00~12:30 換気	12:00~12:30 LES MILLS BODYBALANCE 15名	換気	12:30~13:15 中級バタフライ ＜宮越 恵里＞ 25名
13:00	12:40~13:20 初中級エアロ ＜石井 亜紀＞ 25名	13:30~14:10 【15名限定】 ジプシーダンス 有料スクール※2※5 ＜結城みき＞	13:50~14:20 中級アラカルト ＜高橋 都＞ 25名	14:00~14:40 FAT BURN LATIN DANCE ＜結城 みき＞ 25名	14:00~14:40 LES MILLS BODYATTACK 15名	14:55~15:35 リンパ・骨盤ケア ヨガ ＜結城 みき＞ 20名	15:05~15:45 ZUMBA@ ＜清水 淳子＞ 25名	13:00~13:40 ダンスエアロ ＜松浦 弘美＞ 25名	12:45~13:30 換気	13:00~13:30 LES MILLS BODYATTACK 15名	★ 13:50~14:35 ウィンヤサヨガ ＜小島 葉子＞ 12名	13:25~14:10 中級クロール ＜宮越 恵里＞ 25名
14:00	13:30~14:10 ビューティトレ ＜石井 亜紀＞ 25名	14:35~15:05 引き締めバランスボール ＜石澤 七海＞ 17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 みき＞ 20名	17:00~17:30 LES MILLS GRIT 15名	17:45~18:15 LES MILLS BODYBALANCE 15名	14:15~14:55 パレトン ＜清水 淳子＞ 25名	14:00~14:45 換気	14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 15名	換気	14:00~14:45 初級4泳法 ＜高橋 都＞ 15名
15:00	換気	15:10~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT 15名	16:00~16:30 LES MILLS SH'BAM 15名	16:00~16:30 換気	16:45~17:15 ストレッチボール コンディショニング ＜結城 みき＞ 20名	17:45~18:15 LES MILLS BODYBALANCE 15名	18:15~18:45 ホット引締めピラティス ＜菊田 敦子＞ 12名	14:55~15:35 ZUMBA@ ＜清水 淳子＞ 25名	15:05~15:45 換気	15:00~15:30 LES MILLS GRIT 15名	換気	15:00~15:40 初級バタフライ ＜桐生 大地＞ 25名
16:00	換気	16:00~16:30 LES MILLS SH'BAM 15名	17:00~17:30 LES MILLS BODYBALANCE 15名	17:00~17:30 換気	17:00~17:30 LES MILLS GRIT 15名	17:45~18:15 LES MILLS BODYBALANCE 15名	18:15~18:45 ホット引締めピラティス ＜菊田 敦子＞ 12名	15:05~15:45 ZUMBA@ ＜清水 淳子＞ 25名	17:00~18:00 フリースペース	16:00~16:30 LES MILLS BODYATTACK 15名	換気	16:00~16:30 初級4泳法 ＜高橋 都＞ 15名
17:00	17:00~18:30 フリースペース	17:00~17:30 LES MILLS BODYBALANCE 15名	18:00~18:30 LES MILLS GRIT 15名	18:20~18:50 ★ ストレッチヨガ ＜小島 葉子＞ 12名	19:00~19:45 SALSATION@ ＜小澤 美幸＞ 25名	19:00~19:30 LES MILLS BODYBALANCE 15名	19:50~20:20 ホットメンテダンス ストレッチ ＜Tomo＞ 12名	17:00~18:00 フリースペース	18:00~18:30 換気	17:00~17:30 LES MILLS BODYBALANCE 15名	換気	17:00~17:30 初級4泳法 ＜高橋 都＞ 15名
18:00	19:00~19:45 ボディトレーニング ＜Tomo＞ 25名	19:00~19:30 LES MILLS BODYBALANCE 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 初級背泳ぎ※4 ＜石澤 七海＞ 10名	20:00~20:40 ポティウエイトサーキット ＜内海 佑斗＞ 20名	19:20~20:00 初級バタフライ ＜桐生 大地＞ 15名	19:50~20:20 ★ ホットメンテダンス ストレッチ ＜Tomo＞ 12名	18:00~18:30 LES MILLS SH'BAM 15名	19:00~19:30 パレトン ＜菊田 敦子＞ 20名	18:00~18:30 換気	19:00~19:30 パレトン ＜菊田 敦子＞ 20名	19:20~19:50 初級4泳法 ＜高橋 都＞ 15名
19:00	19:55~20:40 オリジナルエアロ ＜Tomo＞ 25名	19:50~20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 15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＞	20:00~20:40 中級格闘技 ＜佐藤 博喜＞ 25名	19:20~20:00 初級バタフライ ＜桐生 大地＞ 15名	19:50~20:20 ★ ホットメンテダンス ストレッチ ＜Tomo＞ 12名	19:00~19:40 初級エアロ ＜小野寺 タチ＞ 25名	19:20~20:00 換気	19:00~19:30 パレトン ＜菊田 敦子＞ 20名	換気	19:20~19:50 初級4泳法 ＜高橋 都＞ 15名
20:00	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	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 換気	19:50~20:20 ZUMBA@ ＜菊田 敦子＞ 20名	換気	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜高橋 都＞
21:00	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気
22:00	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気
23:00	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気	換気

【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。  
 ※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。

**一部レッスンの開講スケジュール変更のご案内**  
 らくらくストレッチ水中歩行(実施曜日) ※水中歩行レッスンを行わない火・金・土・日は、水中歩行用コースを拡張いたします。ご理解の程よろしくお願い申し上げます。  
 変更前 月・火・水・金・土・日

# オルトスポーツクラブ レッスンスケジュール (2023年5~6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	10:30~11:15 理学療法士運動講話 <佐藤 カ> 20名	9:40~10:10 やさしいベーシックヨガ <根元 真紀> 12名		10:00~10:40 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)		10:20~11:00 ZUMBA@ <結城 みき> 25名	9:50~10:30 ヨガ棒 <高橋 時栄> 15名		
11:00	10:55~11:25 格闘技エクササイズ【初級】 <川村 ひなた> 25名		10:30~11:00 ヴィンヤサヨガ <根元 真紀> 12名	10:50~11:20 中級 バタフライ <高橋 都> 25名			換気	10:40~11:20 水中シェイプアップ サーキット40 <高橋 都> 40名		10:40~11:20 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	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			11:15~11:55 エンジョイエアロ <石井 亜紀> 25名	換気		
13:00	換気	換気	13:00~13:40 ★リフレッシュヨガ <根元 真紀> 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	12:10~12:55 CHOREOLOGY <齋藤 雅美> 20名			12:10~12:40 ボディメイクトレーニング <石井 亜紀> 25名		12:10~12:40 ★ホットメンテナンス ストレッチ <Tomo> 12名	12:10~12:40 初級4泳法 <石澤 七海> 25名
14:00	13:00~13:45 SALSATION@ <小澤 美幸> 25名	13:00~13:30 LES MILLS BODYATTACK 15名	換気	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>	13:15~14:00 リラククスヨガ <林 綾> 20名	13:15~14:00 リラククスヨガ <林 綾> 20名	14:00~14:30 ★★ホット引締めピラティス <菊田 敦子> 12名		14:00~14:30 ZUMBA@ <松浦 弘美> 25名	13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 15名		12:50~13:20 中級4泳法 <石澤 七海> 25名
15:00	14:00~14:45 ROOTZ CHOREOLGY <小澤 美幸> 25名	14:00~14:30 LES MILLS GRIT 15名	換気		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 SH'BAM 15名	14:00~14:30 ★★★	15:20~15:40 ★	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 BODYATTACK 15名		14:00~14:30 1週目: バタフライ 2週目: 平泳ぎ 3週目: 背泳ぎ 4週目: クロール
16:00	4月: CHOREOLGY 5月: ROOTZ 6月: CHOREOLGY	15:00~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT 15名	15:15~15:45 ★ホットボール&筋膜ほぐし <石澤 七海> 12名			15:50~16:30 ★	15:50~16:30 ★	15:20~15:40 ★	15:20~15:40 ★	15:20~15:50 LES MILLS BODYATTACK 15名		
17:00	15:00~17:00 フリースペース	16:00~16:30 LES MILLS SH'BAM 15名				16:00~16:45 LES MILLS BODYCOMBAT 15名	16:00~16:45 ★	15:50~16:20 ★	15:50~16:20 ★	16:00~16:45 LES MILLS SH'BAM 15名		
18:00		17:00~17:30 LES MILLS BODYBALANCE 15名				17:00~17:30 LES MILLS SH'BAM 15名	換気	16:30~17:30 ★	16:30~17:30 ★	17:00~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 15名		
19:00	19:00~19:40 歩<脂肪燃焼> <神崎 恵> 25名	18:00~18:30 LES MILLS BODYATTACK 15名	18:10~18:40 ★ホットリラククスヨガ <神崎 恵> 12名			18:00~18:30 LES MILLS BODYATTACK 15名		15:50~16:30 ★	16:30~17:30 ★	18:00~18:30 LES MILLS GRIT 15名		
20:00	20:00~20:45 ZUMBA@ <清水 美穂> 25名	19:00~19:40 股関節フローヨガ <石垣 絢子> 20名	1.2週目: 平泳ぎ 3.4週目: バタフライ	19:20~19:50 初級平泳ぎ・バタフライ※4 <石澤 七海> 10名		19:00~19:30 LES MILLS BODYBALANCE 15名		15:50~16:30 ★	16:30~17:30 ★	19:00~19:30 LES MILLS BODYBALANCE 15名		
21:00		19:50~20:30 リラククスヨガ&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 <石澤 七海>								
22:00		換気										
23:00		21:00~22:00 フリースペース										



【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。

※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)