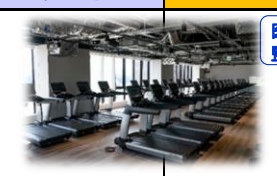
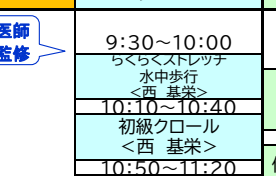


オルトスポーツクラブ レッスンスケジュール (2023年6月)

	(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 タ子>			9:30~10:00 ちくちくストレッチ 水中歩行 <西 基栄>	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※4 <清水 淳子>		10:00~11:00 体調を整えるヨガ <加藤 京子> 25名	9:40~10:20 10:00~10:30 LES MILLS SH'BAM	10:30~11:30 ★★ 医師 監修	10:30~11:00 ちくちくストレッチ 水中歩行 <守 理恵>	
11:00	10:50~11:30 ステップエクササイズ (小野寺 タ子) 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>	10:30~11:10 初級クロール <西 基栄>	11:30~12:10 HIPHOP DANCE <O. T. O>	11:30~12:00 換気	11:25~12:05 アクアピクス <藤林 優香子>	10:45~11:25 換気	11:00~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	11:30~11:50 【12名限定】 ホットバリーダンス 有料スクール※2 <Luja>
12:00	換気	12:40~13:20 2,4週 【15名限定】 ジブシーダンス 有料スクール※2※5 <結城みき>	13:00~13:40 水中シェイプアップ サーキット 40 <高橋 都>	11:50~12:20 初級背泳ぎ <西 基栄>	12:30~13:00 健康ストレッチ (映像)	12:15~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00~13:30 換気	11:45~12:30 SALSATION® <宮西 由美>	12:00~12:30 換気	12:30~13:15 中級バタフライ <宮越 恵里>		12:30~13:15 中級バタフライ <宮越 恵里>
13:00	12:40~13:20 初中級エアロ (石井 亜紀)	13:30~14:10 ビューティレ (石井 亜紀) 25名	13:50~14:20 中級アラカルト <高橋 都>	12:40~13:20 初級クロール <西 基栄>	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)	13:00~13:45 ダンスエアロ <松浦 弘美>	12:00~12:30 換気	13:25~14:10 中級クロール <宮越 恵里>		13:25~14:10 中級クロール <宮越 恵里>
14:00	換気	15:10~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT	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>	13:50~14:20 中級アラカルト <高橋 都>	15:00~15:40 HIT燃焼トレーニング <石井 亜紀> 25名	14:55~15:35 リンパ・骨盤ケア ヨガ <結城 みき> 20名	15:00~15:40 初級平泳ぎ (桐生 大地)	13:00~13:30 LES MILLS BODYATTACK	14:00~14:45 換気	13:50~14:35 ★★ ヴァンヤサヨガ <小島 葉子> 20名		14:00~14:45 換気
15:00	17:00~18:30 フリースペース	16:00~16:30 LES MILLS SH'BAM	18:20~18:50 ★ ストレッチヨガ <小島 葉子> 20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>	17:00~17:30 GRIT	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	15:00~15:30 換気	14:15~14:55 パレト <清水 淳子>	15:00~15:30 換気	15:00~15:30 換気		15:00~15:30 換気
16:00		17:00~17:30 LES MILLS BODYBALANCE	19:10~20:00 【12名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 <小島 葉子>	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>	17:45~18:15 LES MILLS BODYBALANCE	18:15~18:45 ★★ ホット引締めピラティス <菊田 敦子> 20名	16:00~16:30 換気	15:05~15:45 ZUMBA® <清水 淳子>	16:00~16:30 換気	16:00~16:30 換気		16:00~16:30 換気
17:00		18:00~18:30 LES MILLS GRIT	20:30~21:10 ★ ホットピラティス <生出 由美> 20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>	19:00~19:45 SALSATION® <小澤 美幸>	18:15~18:45 換気	17:00~17:30 換気	17:00~18:00 フリースペース	17:00~17:30 換気	17:00~17:30 換気		17:00~17:30 換気
18:00	19:00~19:45 ボディトレーニング <Tomo> 25名	19:50~20:20 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2 <石澤 七海>	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>	19:00~19:45 SALSATION® <小澤 美幸>	19:15~18:45 換気	17:45~18:15 換気	18:00~18:30 LES MILLS SH'BAM	18:00~18:30 換気	18:00~18:30 換気		18:00~18:30 換気
19:00	19:55~20:40 オリジナルエアロ <Tomo>	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 <石澤 七海>	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>	19:00~19:45 SALSATION® <小澤 美幸>	19:15~18:45 換気	19:20~20:00 初級バタフライ <桐生 大地>	19:00~19:30 パレト <菊田 敦子>	19:00~19:30 換気	19:20~19:50 初級4泳法 <高橋 都>		19:20~19:50 初級4泳法 <高橋 都>
20:00		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 <石澤 七海>	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>	20:00~20:40 ポディウエイトサーキット <内海 佑斗> 20名	19:15~18:45 換気	19:55~20:35 ステップエクササイズ <小野寺 タ子> 25名	19:45~20:30 ZUMBA® <菊田 敦子>	19:50~20:20 ★ ホットメンテダンス ストレッチ <Tomo> 20名	19:50~20:20 ★ ホットメンテダンス ストレッチ <Tomo> 20名		19:50~20:20 ★ ホットメンテダンス ストレッチ <Tomo> 20名
21:00		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 <石澤 七海>	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>	20:00~20:40 ポディウエイトサーキット <内海 佑斗> 20名	19:15~18:45 換気	換気	換気	換気	換気		換気
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！ ★…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に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があり、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。

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)

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) 変更前 月・火・水・金・土・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。

オルトスポーツクラブ レッスンスケジュール (2023年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>	10:30~11:15 理学療法士運動講話 <佐藤 カ>	9:40~10:10 やさしいベーシックヨガ <根元 真紀> 20名		10:00~10:40 リズムダンス <O.T.O>		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>	9:50~10:30 ヨガ棒 <高橋 時栄> 20名		
11:00	10:55~11:25 格闘技エクササイズ【初級】 <川村 ひなた>		10:30~11:00 ヴィンヤサヨガ <根元 真紀> 20名	10:50~11:20 中級 パタフライ <高橋 都>			換気	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 エンジョイエアロ <石井 亜紀>	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>		換気	11:30~12:00 上級 クロール <高橋 都>	11:20~12:00 ベーシックヨガ <小島 葉子> 25名		換気		12:10~12:40 ボディメイクトレーニング <石井 亜紀> 25名	換気		
13:00	13:00~13:45 SALSATION@ <小澤 美幸>	13:00~13:30 LES MILLS BODYATTACK	13:00~13:40 リフレッシュヨガ <根元 真紀> 20名	13:00~13:40 水中ダンスピクス <大岡 弘美>	13:00~13:45 中級エアロ <菊田 敦子>		13:15~14:00 リラククスヨガ <林 綾> 20名		換気			
14:00	14:00~14:45 ROOTZ CHOREOLGY <小澤 美幸>	14:00~14:30 LES MILLS GRIT	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>			14:00~14:30 ホット引締めピラティス <菊田 敦子> 20名		14:00~14:30 ZUMBA@ <松浦 弘美>	13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT		
15:00	4月:CHOREOLGY 5月:ROOTZ 6月:CHOREOLGY	15:00~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT	15:15~16:00 ★ ホット引締めピラティス <菊田 敦子> 20名		15:10~16:00 リコンディショニング エクササイズ <内海 佑斗>		15:00~15:30 LES MILLS SH'BAM		14:45~15:15 フリースタイルダンス <松浦 弘美>	15:20~15:50 LES MILLS BODYATTACK		
16:00	15:00~17:00 フリースペース	16:00~16:30 LES MILLS SH'BAM					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 LES MILLS SH'BAM		
17:00		17:00~17:30 LES MILLS BODYBALANCE					換気			17:00~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT		
18:00		18:00~18:30 LES MILLS BODYATTACK	18:10~18:40 ホットリラククスヨガ <神崎 恵> 20名				18:00~18:30 LES MILLS BODYATTACK			18:00~18:30 LES MILLS GRIT		
19:00	19:00~19:40 歩<脂肪燃焼> <神崎 恵>	19:00~19:40 股関節フローヨガ <石垣 絢子> 20名		1.2週目:石澤IR 3.4週目:田中IR 担当します。			19:00~19:30 LES MILLS BODYBALANCE			19:00~19:30 LES MILLS BODYBALANCE		
20:00	20:00~20:45 ZUMBA@ <清水 美穂>	20:00~20:45 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>								
21:00		換気										
22:00		21:00~22:00 フリースペース										
23:00												

ヨガ棒
貸出枠 15枠
持参枠 5枠
とさせていただきます。



**【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。スティックにトレーニングしたい方にオススメです！

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)

- ※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があり、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。