

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)

6月25日発行

(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			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 <生田 由美> 25名	10:00~11:00 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		医師 監修	9:30~10:00 らくらくストレッチ水中歩行 <守 理恵>	
10:00	10:00~10:40 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 <生田 由美> 25名	[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>	9:00~10:15 LesMILLS SH'BAM		** 10:30~11:30	10:10~10:40 水中シェイプアップ サーキット <守 理恵>	
11:00	10:50~11:30 ステップエクササイズ (小野寺 タチ) 25名		10:50~11:20 初級背泳ぎ <西 基栄>	11:30~12:10 HIPHOP DANCE <O.T.O>	11:30~12:00 LesMILLS BODYATTACK		11:25~12:05 アクアピクス <藤林 優香子>	10:45~11:15 LesMILLS BODYCOMBAT		【12名限定】 ホットバリーダンス 有料スクール※2 <Luja>		
12:00	12:30~13:10 初級エアロ (石井 亜紀)	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>	12:30~13:00 健康ストレッチ (映像)	12:15~12:45 LesMILLS BODYCOMBAT	*** 12:10~13:00 【12名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 <小島 葉子>	13:00~13:45 初級クロール (桐生 大地)	11:40~12:40 SALSATION® <宮西 由美>			12:15~12:45 はじめてクロール <宮越 恵里>	
13:00	13:20~14:00 ビューティレ (石井 亜紀) 25名	13:30~14:30 【15名限定】 ジブナーダンス 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>	14:00~14:40 FAT BURN LATIN DANCE <結城 みき>	13:00~13:30 LesMILLS BODYBALANCE		13:55~14:40 初級平泳ぎ (桐生 大地)	13:00~13:40 ダンスエアロ <松浦 弘美>		** 13:50~14:35	13:00~13:30 LesMILLS BODYATTACK	13:00~13:30 中級平泳ぎ <宮越 恵里>
14:00	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 LesMILLS SH'BAM	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	13:45~14:15 LesMILLS BODYATTACK		14:15~14:55 バレトン <清水 淳子>	14:15~14:55 バレトン <清水 淳子>		★ 13:50~14:35 ヴァンヤサヨガ <小島 葉子> 20名	13:40~14:10 中級背泳ぎ <宮越 恵里>	
15:00		16:00~16:30 LesMILLS 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>	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	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>	14:30~15:00 LesMILLS BODYCOMBAT				
16:00		17:15~17:45 LesMILLS BODYBALANCE		17:00~17:30 GRIT	15:30~16:15 LesMILLS BODYATTACK		15:30~16:00 LesMILLS BODYATTACK	15:30~16:00 LesMILLS BODYATTACK				
17:00	17:00~18:30 フリースペース	18:00~18:40 ヨガ棒 <高橋 時栄> 20名 ※8月よりレッスン開始	18:20~18:50 ストレッチヨガ <小島 葉子> 20名	17:45~18:15 LesMILLS BODYBALANCE	17:00~17:30 GRIT		17:00~18:00 フリースペース	16:15~16:45 LesMILLS GRIT				
18:00		18:50~19:30 スローフローヨガ <高橋 時栄> 20名 ※8月よりレッスン開始	19:10~20:00 【12名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 <小島 葉子>	18:30~19:00 各週	17:45~18:15 LesMILLS BODYBALANCE	** 18:30~19:00 ホット引締めピラティス <菊田 敦子> 20名	19:20~20:00 初級平泳ぎ (桐生 大地)	17:15~17:45 SH'BAM				
19:00	19:00~19:45 ボディトレーニング <Tomo> 25名	19:50~20:20 ストレッチボール <生田 由美> 20名	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2	19:00~20:00 SALSATION® <小澤 美幸>	19:00~20:00 SALSATION® <小澤 美幸>		19:00~19:40 初級エアロ <小野寺 タチ>	17:00~18:00 フリースペース				
20:00	19:55~20:40 オリジナルエアロ <Tomo>	20:50~21:35 LesMILLS BODYCOMBAT		20:10~20:50 ボディウエイト サーキット <内海 佑斗> 20名	20:10~20:50 ボディウエイト サーキット <内海 佑斗> 20名		19:45~20:35 ステップエクササイズ <小野寺 タチ> 25名	18:00~18:30 LesMILLS BODYBALANCE				
21:00				21:00~21:45 LesMILLS BODYATTACK	21:00~21:45 LesMILLS BODYATTACK		20:45~21:30 LesMILLS BODYATTACK	19:55~20:35 ステップエクササイズ <小野寺 タチ> 25名				
22:00							21:30~22:30 フリースペース	19:45~20:30 ZUMBA® <菊田 敦子>				
23:00								20:00~21:00 ホットメンテナンス ストレッチ <Tomo> 20名				

【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 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。

■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)

6月25日現在

	(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				9:30~10:00 水中歩行レーン拡張				9:30~10:00 水中歩行レーン拡張				9:30~10:00 水中歩行レーン拡張		
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	10:50~11:20 中級 パタフライ <高橋 都>	10:00~10:40 リズムダンス <O.T.O>	11:00~12:00 SALSATION® <齋藤 雅美>	10:40~11:20 水中シェイプアップ サーキット40 <高橋 都>	10:20~11:00 ZUMBA® <結城 みき>	9:50~10:30 ヨガ棒 <高橋 時栄> 20名	10:40~11:20 モーニングフローヨガ <高橋 時栄> 20名	11:15~11:55 エンジョイエアロ <石井 亜紀>	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 * ホットメンテナンス ストレッチ <Tomo> 20名	
10:55	10:30~11:00 ヴィンヤサヨガ <根元 真紀> 20名		11:20~12:00 ベーシックヨガ <小島 葉子> 25名						11:20~12:00 SALSATION® <齋藤 雅美>					11:15~11:55 エンジョイエアロ <石井 亜紀>
11:00	11:40~12:20 オリジナルエアロ (松浦 弘美)	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>	12:10~12:55 CHOREOLOGY <齋藤 雅美>	13:15~14:00 リラクソヨガ <林 綾> 20名	14:00~14:40 ZUMBA® <松浦 弘美>	13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:20~15:50 LES MILLS BODYATTACK	16:00~16:45 LES MILLS SH'BAM	17:00~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT	18:00~18:30 LES MILLS GRIT	19:00~19:30 LES MILLS BODYBALANCE
12:45	12:45~13:45 SALSATION® <小澤 美幸>		14:00~14:30 GRIT	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 リコンディショニング エクササイズ <内海 佑斗>	14:10~14:40 LES MILLS SH'BAM	14:50~15:20 LES MILLS BODYCOMBAT	16:00~16:30 GRIT	17:00~17:30 LES MILLS SH'BAM					
13:00	14:00~14:45 ROOTZ CHOREOLGY <小澤 美幸>	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	15:50~16:30 * ホットルーシェータン <井手 友紀子> 20名	15:50~16:30 * ホットルーシェータン <井手 友紀子> 20名	17:00~17:30 LES MILLS SH'BAM	18:00~18:30 LES MILLS BODYATTACK	19:00~19:30 LES MILLS BODYBALANCE	15:20~15:50 LES MILLS BODYATTACK	16:00~16:45 LES MILLS SH'BAM	17:00~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT	18:00~18:30 LES MILLS GRIT	19:00~19:30 LES MILLS BODYBALANCE	
14:00	15:00~17:00 フリースペース	16:00~16:30 LES MILLS SH'BAM	17:00~17:30 LES MILLS BODYBALANCE	18:00~18:30 LES MILLS BODYATTACK	19:00~19:30 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00~19:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2 <田中 龍自>	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2 <田中 龍自>	16:00~16:45 LES MILLS SH'BAM	17:00~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT	18:00~18:30 LES MILLS GRIT	19:00~19:30 LES MILLS BODYBALANCE		
15:00	19:00~19:40 歩く脂肪燃焼 <神崎 恵>	19:00~19:40 股関節フローヨガ <石垣 桐子> 20名	19:50~20:30 リラクソヨガ&瞑想 <石垣 桐子> 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>	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2 <田中 龍自>	20:50~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT			19:00~19:30 LES MILLS BODYBALANCE					
16:00	20:00~20:45 ZUMBA® <清水 美穂>	20:50~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT												
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														
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に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。

