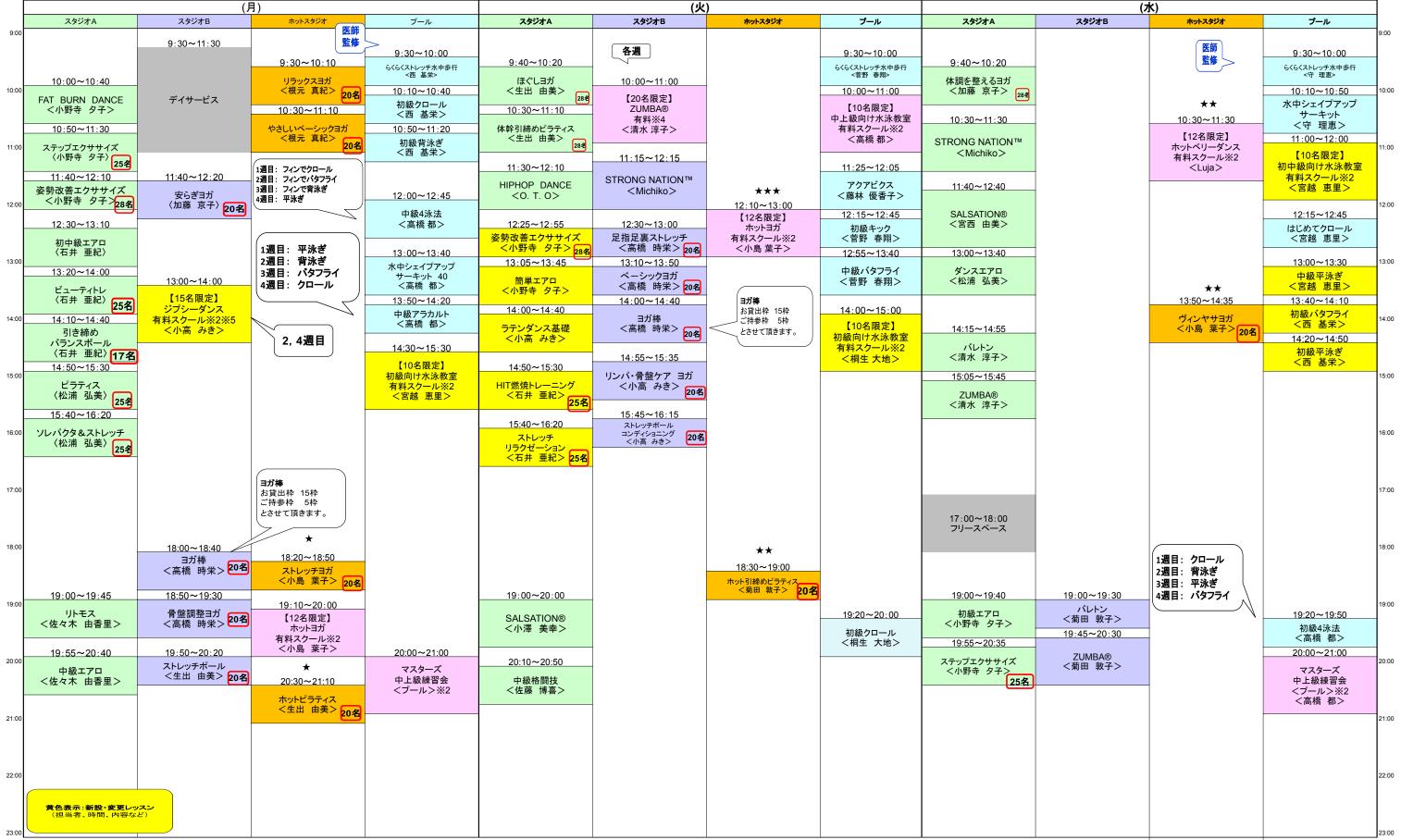
オルトスポーツクラブ レッスンスケジュール(2024年1~3月) 2023年12月25日改定

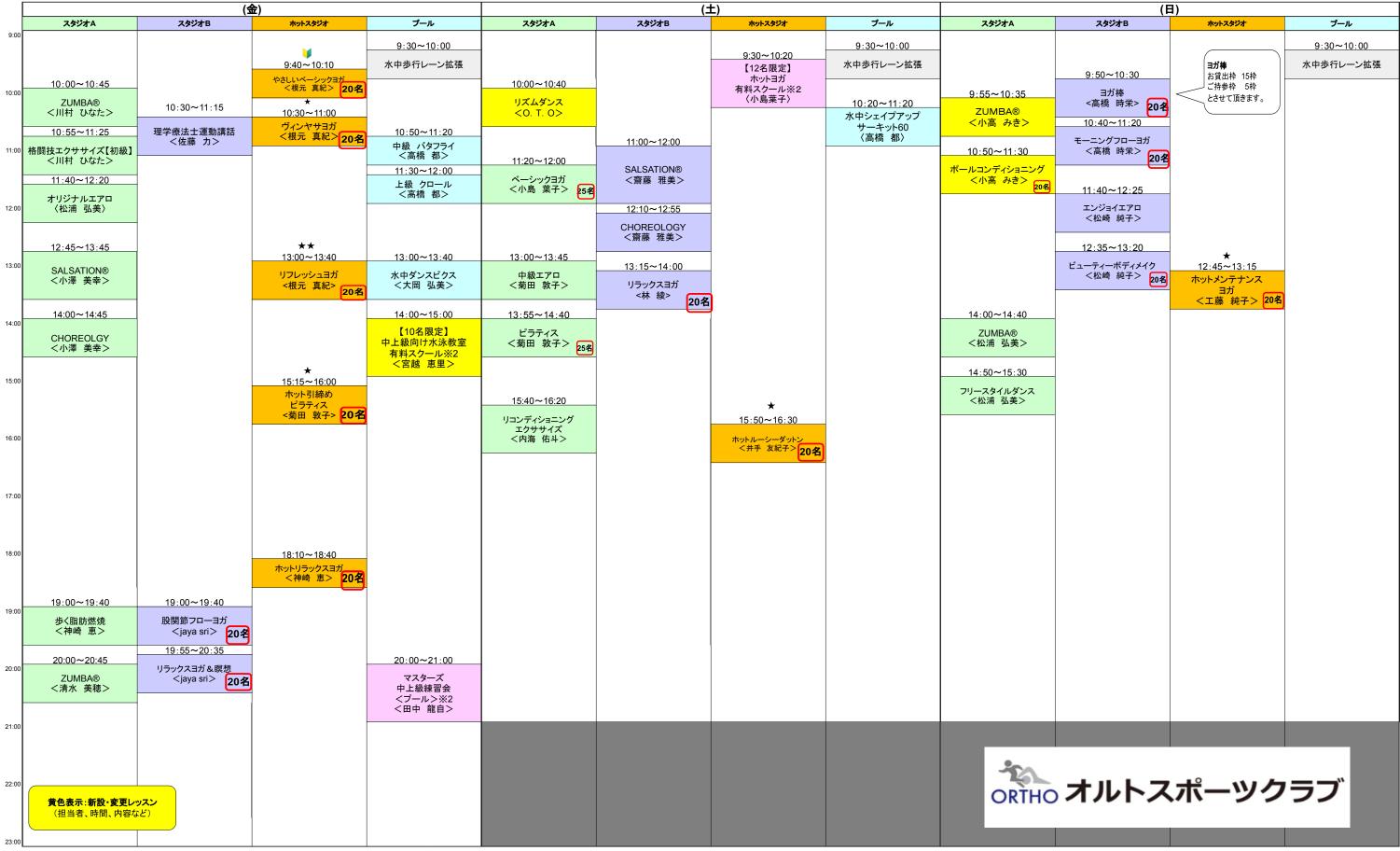


【予約方法】<レッスン開始30分前>より3Fカウンターにて整理券をお配りいたしますので整理券をご持参の上レッスンにご参加ください。一部器具等に限りがございますので、予約制とさせて頂きます。

- ★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! ★★・・・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! ★★★・・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!
- ※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。

2023年12月25日改定 オルトスポーツクラブ レッスンスケジュール(2024年1~3月)



【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! ★★・・・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! ★★★・・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!
- ※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。

2023年12月25日改定