

(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
											</


【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。

強度については別紙確認して下さい。

※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 月曜、金曜ホットスタジオの抽選は前のレッスン終了後5分後になります。

(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		
9:35～10:35	10:30～11:15 理学療法士運動講話 ＜佐藤 力＞ 11:40～12:20 オリジナルエアロ ＜松浦 弘美＞ 17:00～18:00 フリースペース	9:30～10:00 やさしいベーシックヨガ ＜根元 真紀＞ 24名	9:30～10:00 水中歩行レーン拡張	11:20～12:00 ベーシックヨガ ＜小島 葉子＞ 30名	10:00～10:40 リズムダンス ＜O. T. O＞ 20名 11:00～12:00 SALSATION® ＜齋藤 雅美＞ 20名 12:10～12:55 CHOREOLOGY ＜齋藤 雅美＞ 20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 水中歩行レーン拡張	9:30～10:30 SALSATION® ＜齋藤 雅美＞ 40名	9:50～10:30 足指ほぐし ＜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	12:45～13:15 ホットメンテナンス ヨガ ＜工藤 純子＞ 24名	9:30～10:00 らくらくストレッチ水中歩行 ＜中村 未広＞		
SALSATION® ＜小澤 美幸＞ 40名		10:20～10:50 ヴィンヤサヨガ ＜根元 真紀＞ 24名	10:50～11:20 中級 バタフライ ＜高橋 都＞ 11:30～12:00 上級 クロール ＜高橋 都＞			12:20～13:05 ホットピラティス ＜小島 葉子＞ 24名	10:15～11:15 水中シェイプアップ サーキット60 ＜高橋 都＞	10:50～11:35 エンジョイエアロ ＜松崎 純子＞ 40名			11:30～12:00 初級クロール 初級背泳ぎ ＜中村 未広＞※3		
10:45～11:30 CHOREOLOGY ＜小澤 美幸＞ 40名		13:10～13:50 リフレッシュヨガ ＜根元 真紀＞ 24名					13:00～13:40 水中ダンスピクス ＜大岡 弘美＞	13:10～13:55 初中級エアロ ＜菊田 敦子＞ 40名				13:10～13:55 リラックスヨガ ＜林 綾＞ 20名	11:50～12:35 体幹ボディメイク ＜松崎 純子＞ 30名
12:15～13:00 24式太極拳 ＜菅原 真知子＞ 40名													15:15～16:00 ホット引締め ピラティス ＜菊田 敦子＞ 24名
13:10～13:40 簡単HIPHOP ＜MOYU＞ 40名			17:00～19:00 フリースペース			17:00～19:00 フリースペース					17:00～19:00 フリースペース		
14:20～15:05 ZUMBA® ＜佐々木 由香里＞ 40名	14:50～15:30 フリースタイルダンス ＜松浦 弘美＞ 40名												
隔週	18:20～19:00 リラックスヨガ ＜jaya sri＞ 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＞	20:00～21:00 マスターズ 中上級練習会 ＜プール＞※2 ＜田中 龍自＞								
	19:00～19:40 初級エアロ ＜神崎 恵＞ 40名		19:10～19:50 パワーヨガ ＜jaya sri＞ 20名										
	20:00～20:45 K-POP&J-POP ダンスサイズ ＜清水 美穂＞ 40名		20:00～21:00 STRONG NATION™ ＜Michiko＞ 20名										
黄色表示：新設・変更レッスン （担当者、時間、内容など）													



オルトスポーツクラブ

【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！
★★…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。

※7 月曜、金曜ホットスタジオの抽選はレッスン終了後5分後になります。

