

(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 10:00~10:40 ダンスエアロ <小野寺 タ子> 40名	9:30~11:30 生活支援型 デイサービス	9:30~10:10 リラックスヨガ <根元 真紀> 24名	9:30~10:00 医師 監修 らくらくストレッチ水中歩行 <西 基栄>	9:40~10:20 各週 ほぐしヨガ <生出 由美> 30名	9:30~10:00 医師 監修 らくらくストレッチ水中歩行 <菅原 真知子>	9:40~10:20 体調を整えるヨガ <加藤 京子> 30名	9:30~11:30 生活支援型 デイサービス	9:30~10:00 らくらくストレッチ水中歩行 <守 理恵>	9:30~10:00 医師 監修 らくらくストレッチ水中歩行 <守 理恵>	9:30~10:00 らくらくストレッチ水中歩行 <守 理恵>	9:00
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	10:30~11:10 やさしいペーシックヨガ <根元 真紀> 24名	10:10~10:40 初級クロール <西 基栄>※3	11:10~11:40 初めてプール <菅原 真知子>※3	10:30~11:10 体幹引締めピラティス <生出 由美> 30名	10:00~11:00 【20名限定】 ZUMBA® 有料※4 <清水 淳子>	10:00~11:00 らくらくストレッチ水中歩行 <菅原 真知子>	10:30~11:30 STRONG NATION™ <Michiko> 40名	10:10~10:50 水中シェイプアップ サーキット <守 理恵>	10:10~10:50 水中シェイプアップ サーキット <守 理恵>	10:00
11:40~12:10 姿勢改善エクササイズ <小野寺 タ子> 30名	12:30~13:00 1週目: フィンでクロール 2週目: フィンでバタフライ 3週目: フィンで背泳ぎ 4週目: 平泳ぎ	11:40~12:20 12:00~12:45 中級4泳法 <高橋 都>	11:10~11:40 初級クロール <西 基栄>※3	12:00~12:45 骨盤底筋ヨガ (jaysari) 30名	11:25~12:10 【20名限定】 太極拳 有料※4 <菅原 真知子>	11:15~12:15 【20名限定】 太極拳 有料※4 <菅原 真知子>	11:25~12:05 アケアピクス <藤林 優香子>	11:40~12:40 SALSATION® <宮西 由美> 40名	11:00~12:00 【10名限定】 中上級向け水泳教室 有料スクール※2 <高橋 都>	11:00~12:00 【10名限定】 中上級向け水泳教室 有料スクール※2 <桐生 大地>	11:00
12:25~13:10 初中級エアロ <芳田 美由紀> 40名	13:00~14:10 ボディシェイプ <芳田 美由紀> 40名	13:00~13:40 水中シェイプアップ サーキット 40 <高橋 都>	12:30~13:00 ペーシックヨガ <浅野 南> 24名	13:00~13:45 簡単エアロ <小野寺 タ子> 40名	13:05~13:45 ペーシックヨガ <高橋 時栄> 20名	12:30~13:00 足指ほぐし <高橋 時栄> 20名	12:10~13:00 【12名限定】 ホットヨガ 有料スクール※2 <小島 葉子>	12:00~12:30 やさしいエアロ <川畑 夏希> 20名	12:15~12:45 フィンスイム <桐生 大地> 12名	12:15~12:45 フィンスイム <桐生 大地> 12名	12:00
14:00~15:10 ピラティス <松浦 弘美> 30名	14:00~16:00 生活支援型 デイサービス	13:50~14:20 中級アラカルト <高橋 都>	13:50~14:20 1週目: 平泳ぎ 2週目: 青泳ぎ 3週目: バタフライ 4週目: クロール	14:00~14:40 バレトン <小高 みき> 40名	14:00~14:40 ヨガ棒 <高橋 時栄> 20名	14:00~14:40 バレトン <高橋 時栄> 20名	13:00~14:00 【10名限定】 初級向け水泳教室 有料スクール※2 <桐生 大地>	13:00~13:40 オリジナルダンス <松浦 弘美> 40名	12:45~13:30 ユニバーサルヨガ (ゆるホット) <川畑 夏希> 24名	13:30~14:15 中級4泳法 <西 基栄>	13:00
15:00 17:00~18:00 フリースペース	18:00~18:40 ヨガ棒 <高橋 時栄> 20名	18:20~18:50 ストレッチヨガ <小島 葉子> 24名	18:20~18:50 1.3週目:ヨガ棒 2.4週目:ヨガ棒ストレング ス ヨガ棒 お貸出し枠 15枠 ご持参枠 5枠	19:00~20:00 【20名限定】 フラダンススクール 有料スクール <三浦 江美子IR>	19:00~20:00 SALSATION® <小澤 美幸> 40名	19:00~20:00 ホット引締めピラティス <菊田 敦子> 24名	17:00~18:00 フリースペース	17:00~18:00 フリースペース	17:30~18:00 リラックスヨガ <斎藤 紀子> 24名	19:20~19:50 初級4泳法 <高橋 都>	16:00
19:00~19:45 ZUMBA® <Noriko> 40名	18:50~19:30 骨盤調整ヨガ <高橋 時栄> 20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>	19:50~20:20 ストレッチボール & ボールコンディショニング <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	20:15~21:15 ファイトサークル <小野寺 タ子> 40名	19:35~20:05 姿勢改善エクササイズ <小野寺 タ子> 20名	18:30~19:00 ホット引締めピラティス <菊田 敦子> 24名	19:00~19:40 初級エアロ <小野寺 タ子> 40名	19:00~19:30 バレトン <菊田 敦子> 20名	19:20~19:50 初級4泳法 <高橋 都>	19:00
20:00~20:45 オリジナルエアロ <松浦 弘美> 40名	20:30~21:10 ホットピラティス <生出 由美> 24名	20:30~21:10 1月: クロール 2月: バタフライ 3月: 平泳ぎ	20:30~21:10 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2	20:15~21:15 ファイトサークル <小野寺 タ子> 40名	20:15~21:15 ファイトサークル <小野寺 タ子> 40名	19:20~20:05 3泳法 <桐生 大地>	19:45~20:30 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 バレトン <菊田 敦子> 20名	20:00~21:00 マスターズ 中上級練習会 <プール>※2 <高橋 都>	20:00	
21:00 22:00 23:00 黄色表示:新設・変更レッスン (担当者、時間、内容など)											21:00

【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、予約制とさせて頂きます。

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
9:00~9:35~10:35				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			9:30~10:30			
SALSATION® <小澤 美幸> 40名				10:30~11:15	10:20~10:50 ヴィンヤサヨガ <根元 真紀> 24名	10:00~10:40 リズムダンス <O. T. O> 20名		9:30~10:00 水中歩行レーン拡張	9:50~10:30	9:30~10:00 らくらくストレッチ水中歩行 <中村 未広>	
10:45~11:30					10:50~11:20 中級 バタフライ <高橋 都>	11:00~12:00 SALSATION® <齋藤 雅美> 20名			足指ほぐし <高橋 時栄> 20名		
CHOREOLOGY <小澤 美幸> 40名	理学療法士運動講話 <佐藤 力> 20名				11:30~12:00 上級 クロール <高橋 都>	12:10~12:55 CHOREOLOGY <齋藤 雅美> 20名		10:15~11:15 水中シェイプアップ サーキット60 <高橋 都>	10:40~11:20 モーニングフローヨガ <高橋 時栄> 20名		
12:15~13:00				11:40~12:20 オリジナルエアロ (松浦 弘美) 20名	13:00~13:40 水中ダンスピクス <大岡 弘美> 24名	13:10~13:55 初中級エアロ <菊田 敦子> 40名		11:20~12:00 ベーシックヨガ <小島 葉子> 30名	12:20~13:05 ホットピラティス <小島 葉子> 24名	11:30~12:00 初級クロール 初級背泳ぎ <中村 未広>※3	
24式太極拳 <菅原 真知子> 40名						13:10~13:55 リラックスヨガ <林 純> 20名			12:30~13:30 中級4泳法 <桐生 大地>	12:45~13:15 ホットメンテナンス ヨガ <工藤 純子> 24名	
13:10~13:40									13:00~13:30 ボディケア コンディショニング <たける> 30名		
簡単HIPHOP <MOYU> 40名									14:00~14:40 ZUMBA® <松浦 弘美> 40名		
14:20~15:05									14:50~15:30 フリースタイルダンス <松浦 弘美> 40名		
ZUMBA® <佐々木 由香里> 40名											
15:15~16:00 ホット引締め ピラティス <菊田 敦子> 24名											
16:00											
17:00											
18:00	隔週										
18:00~19:40											
初級エアロ <神崎 恵> 40名											
20:00~20:45											
K-POP & J-POP ダンササイズ <清水 美穂> 40名											
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。

※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。

 オルトスポーツクラブ