

オリンピックグループエクササイズタイムテーブル 《H20年12月》

※都合によりプログラム・インストラクターが変更になる場合がございます。(事前にお問い合わせ下さい)

	月			火			水			木			金			土			日				
	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール		
10	ニコニコエアロ60 10:10 水谷(綾)	ボディヒーリング 10:10 成瀬	はじめて平泳ぎ 10:00 はじめてクロール 10:30 アクアマスターズ 11:00	かんたんステップ 10:10 安田	はじめてエアロ 10:15(紗)	スイミングスクール	ヒーリング体操 10:10 ラフィア 10:10 斉藤	ボディヒーリング 10:10 森(香)	脂肪バイバイ 10:30 早川	ニコニコエアロ45 10:00 菅原	はじめて太極拳 10:00 星山	はじめてクロール 10:00 はじめてスイム 10:00	チャレンジエアロ 10:10 安田	青竹エクササイズ 10:10(山崎) おはようストレッチ 10:45 鶴澤	スイミングスクール	はじめてバレエ 10:10 第1・3級(紗) 第2・4・5級(愛)	はじめてエアロ60 10:10 杉本	スイミングスクール	ニコニコエアロ45 10:10 第2・安田 第4・5田	卓球フリー 10:10 【60分】			
11	かんたんステップ 11:20 中浜	ほっそりエアロ45 11:20 石原	はじめて青泳ぎ 11:00	ほっそりエアロ60 11:00 森(紗)	ポディコンバットショート 11:00 山崎	のんびりクロール 11:05 のんびり平泳ぎ 11:05 おまかせスイム 11:35	ほっそりエアロ60 11:20 稲寄	はじめて(入門)卓球 11:20 酒井	アクアピクス 11:00 早川	ほっそりエアロ45 11:00 安田	かんたん(初級)卓球 11:10 海津 【有料】	はじめてエアロ 11:30 安田	アクアウォーキング 11:20 稲寄	ニコニコエアロ45 11:20 稲寄	のんびりクロール 11:05 のんびりマスターズ 11:05 背泳ぎ 11:35	ニッコニコエアロ45 11:20 稲寄	スクールレッスン 11:20 中村	スイミングスクール	ポディコンバットショート 11:05 田中+加藤	卓球フリー 11:10 【60分】			
12	はじめてエアロ 12:20 森(弥)	はじめてエアロ 12:20 中浜	はじめてエアロ 12:05 安田	はじめてエアロ 12:05 安田	はじめて(入門)卓球 12:00 二神	サーキットアクア 12:30 早川	はじめてステップ 12:30 福幸	はじめて(入門)卓球 12:30 酒井	はじめてエアロ 12:30 早川	はじめてエアロ 12:30 安田	のんびり&がんばれ卓球 (中・中上級) 12:40 海津 【有料】	はじめてエアロ 12:15 清田	アクアピクス 12:15 清田	フラダンス 13:00	脂肪バイバイ 12:15 永満	卓球マスターズ(上級) 12:15 海津 【有料】	ラテンエアロ 12:30 山川	スイミングスクール	ポディコンバットショート 12:00 田中	卓球フリー 12:10 【60分】			
13	太極拳 13:30 宮村	ボディコンバットショート 13:15 加藤	アクアウォーキング 13:20 成瀬	かんたん(初級)卓球 13:50 海津 【有料】	ポディコンバットショート 14:00 田中	アクアピクス 14:05 早川	飛びこみ 30 13:25	卓球フリー 13:30 【60分】	ポディコンバットショート 13:10 加藤	ヨガ 14:20 増田	社交ダンス 14:20 水谷(正)	はじめてエアロ 13:15 加藤	フラダンス 13:00	太極拳 14:20 宮村	スイミングスクール	かんたん(初級)卓球 14:00 山川 【60分】	卓球フリー 14:35 【60分】	スイミングスクール	ボディコンバットショート 12:50 田中+加藤	卓球フリー 13:10 【60分】			
14	ヒーリング体操 14:40 斉藤	ニコニコエアロ45 15:20 山川	のんびり(中級)卓球 15:20 海津 【有料】	社交ダンス 15:15 水谷(正)	ほっそりエアロ45 15:15 新	太極拳 15:20 星山	卓球フリー 16:15 【60分】	卓球フリー 16:30 【60分】	ポディコンバットショート 19:30 森(香)	ヒーリング体操 15:30 ラフィア	ニコニコエアロ45 15:30 林	はじめてクロール 13:45	卓球マスターズ(上級) 14:15 海津 【有料】	がんばれ卓球(中上級) 15:45 海津 【有料】	スイミングスクール	卓球フリー 15:30 水谷(綾)	卓球フリー 14:35 【60分】	スイミングスクール	ボディコンバットショート 13:25 加藤+山崎	卓球フリー 14:10 齊藤 【60分】			
15	卓球フリー 15:45 【75分】	卓球フリー 16:15 【60分】	卓球フリー 16:30 【60分】	卓球フリー 16:30 【60分】	卓球フリー 16:30 【60分】	卓球フリー 16:30 【60分】	卓球フリー 16:30 【60分】	卓球フリー 16:30 【60分】	ポディコンバットショート 19:30 森(香)	ニコニコエアロ45 18:40 中浜	ポディコンバットショート 19:30 森(香)	はじめてエアロ 18:40 中浜	卓球フリー 16:30 【60分】	卓球フリー 16:30 【60分】	卓球フリー 16:25 【60分】	スイミングスクール	卓球フリー 16:35 水谷(綾)	卓球フリー 15:35 【60分】	スイミングスクール	ボディコンバットショート 19:50 森(香)	卓球フリー 16:10 【60分】		
16	卓球フリー 17:00 【75分】	卓球フリー 17:15 【60分】	卓球フリー 17:30 【60分】	卓球フリー 17:30 【60分】	卓球フリー 17:30 【60分】	卓球フリー 17:30 【60分】	卓球フリー 17:30 【60分】	卓球フリー 17:30 【60分】	ポディコンバットショート 19:30 森(香)	ニコニコエアロ45 18:40 中浜	ポディコンバットショート 19:30 森(香)	はじめてエアロ 18:40 中浜	卓球フリー 17:15 【75分】	卓球フリー 17:25 【60分】	卓球フリー 18:25 【60分】	スイミングスクール	卓球フリー 16:30 海津 【有料】	卓球フリー 16:35 【60分】	スイミングスクール	ボディコンバットショート 20:00 山崎	卓球フリー 16:10 【60分】		
17	卓球フリー 18:15 【60分】	脂肪バイバイ 19:30 早川	アクアピクス 20:10 早川	ヒップホップダンス 20:10 石原	ポディコンバットショート 19:15 加藤	のんびりマスターズ 19:00	はじめてエアロ 19:00 林	太極拳 19:00 星山	ポディコンバットショート 19:30 森(香)	ヒーリング体操 19:40 榎井	はじめてエアロ 20:10 林	ポディコンバットショート 20:40 山崎	ポディコンバットショート 20:40 山崎	卓球フリー 18:25 【60分】	卓球フリー 18:25 【60分】	卓球フリー 18:35 【60分】	スイミングスクール	卓球フリー 17:35 【60分】	スイミングスクール	ボディコンバットショート 20:15 山崎	卓球フリー 17:35 【60分】		
18	ヨガ 21:00 増田 【有料】	アクアピクス 21:00	ピラティス 21:15 中浜	コンバネーションエアロ 21:20 吉市	ポディコンバットショート 20:40 山崎	ポディコンバットショート 21:00 田中+加藤	ポディコンバットショート 21:40 成瀬	ほっそりエアロ45 21:55 中浜	ポディコンバットショート 20:40 山崎	ポディコンバットショート 20:45 加藤	ニコニコエアロ45 21:40 新	ヒップホップダンス 21:30 伊藤	はじめてエアロ 21:05	ポディコンバットショート 21:15 田中	アクアウォーキング 21:30 太田	脂肪バイバイ 22:00 太田	ポディコンバットショート 21:10 田中	HIP HOP JAZZ 21:10 伴	スイミングスクール	ボディコンバットショート 22:05 田中	卓球フリー 17:35 【60分】		
19	ポディコンバットショート 22:05 田中	ポディコンバットショート 22:10 森(香)	ポディコンバットショート 22:10 森(香)	ポディコンバットショート 22:10 森(香)	ポディコンバットショート 22:10 森(香)	ポディコンバットショート 22:10 森(香)	ポディコンバットショート 22:10 森(香)	ポディコンバットショート 22:10 森(香)	ポディコンバットショート 22:10 森(香)	ポディコンバットショート 22:10 森(香)	ポディコンバットショート 22:10 森(香)	ポディコンバットショート 22:10 森(香)	ポディコンバットショート 22:10 森(香)	ポディコンバットショート 22:10 森(香)	ポディコンバットショート 22:10 森(香)	ポディコンバットショート 22:10 森(香)	ポディコンバットショート 22:10 森(香)	ポディコンバットショート 22:10 森(香)	ポディコンバットショート 22:10 森(香)	ポディコンバットショート 22:10 森(香)	ポディコンバットショート 22:10 森(香)	ポディコンバットショート 22:10 森(香)	ポディコンバットショート 22:10 森(香)

この色のレッスンは
今月より変更です！

この色のレッスンは
オリンピックお勧めのレッスンです。

NEW
このマークのレッスンは今月から
スタートするNEWレッスンです。

有料
有料レッスンです。
詳しくは裏面をご覧ください。

無料
ホットスタジオプログラムです。

※運動強度・難度は裏面を御覧ください。

●営業時間
・月～土 9:30～23:30
・日祝日 10:00～18:00
・休館日
第1・3日曜日
12/29(月)～1/3(土)

オリンピックスポーツクラブ
059-332-4848

●EASYサーキット増設！【無料】 有酸素トレーニング&筋力トレーニングを組み合わせ、30分でできるレッスンです。
(第2スタジオ横サーキットエリア) スタッフがついているので初心者の方でも安心してご利用頂けます。(予約カウンターにてご予約下さい。)

●スタジオマナー
・スタジオの入場、整列は10分前より可能です。 ・安全管理上レッスン開始10分後以降のご入場はご遠慮下さい。
・スタジオレッスンを皆様が快適に楽しくご利用頂けますようご協力お願い致します。