2022年 11月～12月

オリンピア スポーツクラブ

プログラム タイムスケジュール

※都合によりプログラム・インストラクターが変更または休講となる場合がございます。予めご了承ください。

レッスンは完全予約制です

スマとれ にて事前に予約をお取りください

スタジオレッスンのルール・マナー

皆様が安全に快適にご利用いただけますようご協力をお願いいたします

- 予約はご本人様分のみ承っております。（譲渡不可）
- レッスン開始10分前になりましたら、予約番号順にご入場頂きます。
  ※ スタジオ場所指定制度がございます。
  予約番号に関係なく最優先でお好きな場所をお選び頂けます。（1レッスン200円）
  フロントにてチケットをご購入後、ジムカウンターにてお申し込みください。
- 入場の際、お名前をお呼びする場合がございます。
- 他の方の為の場所取りはご遠慮ください。
- レッスン開始後の入場は危険ですのでご遠慮ください。
- スタジオ内では、携帯電話・タブレット等の電源はお切りいただくかサイレントモードに設定し、通話は禁止です。（バイブレーション不可）
- レッスン中の携帯電話・タブレット等の使用はお控えください。
- スタジオの床にマークを付けております。そのマークの位置でレッスンをお受けください。
- ご使用になられたマットや道具は、専用のウェットティッシュで拭いてからお戻しください。

タイムスケジュールの更新について

9月タイムスケジュールの広告面にて、
10月よりタイムスケジュールの更新が
3ヶ月ごとになるとご案内致しましたが、
11月のタイムスケジュールに変更箇所が
多く発生することになりましたので、
下記のように変則的な更新にさせていただきます。

10月更新→10月タイムスケジュール
11月更新→11月12月タイムスケジュール
来年1月更新→1月～3月タイムスケジュール（予定）

11月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

12月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

■全館休館日
○祝日・短縮営業日（9:45～18:00営業）
◇諸届締切日（コース変更・退会届け締切日）

営業時間 月～土 9:30～23:00 / 日・祝日 9:45～18:00

TEL 059-332-4848

月曜日

1スタジオ
- 10:10～11:10 ボディバランス 成瀬
- 11:30～12:15 バルトン 佐藤 佳代
- 12:40～13:25 ボディコンバット45 市川
- NEW 13:55～14:55 SALSATION（サルセーション） ガボ
- 15:25～16:15 ヒーリング体操 ラフィーラ【かんたん】 斎藤
- 16:45～17:15 ボディアタック 30 VR OK
- 17:45～18:30 ボディパンプ 45 VR OK
- 19:00～19:45 ボディバランス 45ST 土屋
- 20:05～20:50 ボディコンバット45 土屋
- 21:20～22:05 トランポリンエクササイズ KAORI

2スタジオ
- 10:00～10:45 にこにこエアロ 水谷
- 11:20～12:20 はじめてバレエ 森(弥)
- 12:45～13:45 太極拳（第2・4扇） 宮村
- 14:05～15:05 はじめてフラダンス MEGU
- 15:35～16:05 ファンキットスタッフ OK
- 16:45～17:45 キッズ空手 土屋
- 19:00～19:45 にこにこエアロ 水谷
- 20:15～21:15 ストレッチヨガ 安田
- 21:35～22:05 からだスッキリエアロ 安田

プール
- 10:15～11:00 アクアマスターズ 樋口
- 11月12月限定 11:40～12:10 脂肪バイバイ 成瀬
- 12:30～13:00 はじめてクロール 小林
- NEW 13:15～13:45 おまかせスイム 樋口
- スイミングスクール
- 20:45～21:30 がんばれマスターズ 太田

火曜日

1スタジオ
- 10:00～10:45 ステップ45 安田
- 11:15～12:00 セルフケアエクササイズ 森（紗）
- NEW 12:20～13:05 ボディパンプ45 山口／田中 ※奇数月 山口 偶数月 田中
- 13:35～14:35 フラダンス イボレイ マリコ
- 15:00～15:30 レズミルスコア 和波
- 16:00～16:45 ボディパンプ 45 VR OK
- 17:15～18:00 シバム VR OK
- 18:45～19:30 五季ヨガ45 佐野
- 19:50～20:35 ボディアタック45 市川
- NEW 21:05～22:05 SALSATION（サルセーション） GRACE

2スタジオ
- 10:10～10:40 からだスッキリエアロ 新
- 11:15～12:15 BODY FLOW ヨガ 安田
- 12:35～13:20 ストレッチバレエ 山下
- 13:40～14:25 にこにこエアロ 水谷
- 14:55～15:25 レズミルズバー VR OK
- 16:15～16:45 ボディバランス 30ST VR OK
- 17:15～18:15 avex ダンスマスター（キッズ） COZY
- 18:20～19:20 avex ダンスマスター（キッズ） COZY
- 19:40～20:25 ピラティス 成瀬
- 20:55～21:25 レズミルスコア 成瀬

プール
- スイミングスクール
- 11:10～11:40 はじめて背泳ぎ 川村
- 11:55～12:40 アクアマスターズ 赤崎
- 13:00～13:30 アクアビクス 嶋田
- 13:45～14:15 アクアウォーキング 嶋田
- 練習会
- 20:00～20:45 アクアフィン 小林
- 21:10～21:40 シェイプボディアクア 辻

水曜日

1スタジオ
- 10:00～10:45 にこにこエアロ 杉本
- 11:20～12:10 ヒーリング体操 ラフィーラ【かんたん】 斎藤
- 12:30～13:15 バルトン 佐藤 佳代
- 13:35～14:05 ボディコンバット30 市川
- 14:35～15:05 ボディパンプ30 芝崎／山口 ※奇数月 芝崎 偶数月 山口
- 15:35～16:20 ボディアタック 45 VR OK
- 16:50～17:35 ボディコンバット 45 VR OK
- 18:05～18:35 シバム30 VR OK
- 19:05～20:05 ウェーブリングヨガ 和波
- 20:30～21:30 ボディパンプ 田中

2スタジオ
- NEW 10:10～11:10 ストレッチヨガ 松岡
- 11:30～12:15 ボディバランス 45FX 加藤
- 12:35～13:05 からだスッキリエアロ 水谷
- 13:35～14:20 ZUMBA イリーナ
- 14:55～15:55 五季ヨガ 佐野
- 16:45～17:25 キッズバレエ 森（弥）
- 17:30～18:30 キッズバレエ 森（弥）
- 18:50～19:50 はじめてバレエ 山下
- 20:15～21:00 ボディバランス 45FX 成瀬
- 21:20～22:05 ボディコンディショニング 石原

プール
- 10:15～10:45 はじめてクロール 小林
- 11:00～11:30 はじめて平泳ぎ 芝崎
- 11月12月限定 12:45～13:15 脂肪バイバイ 加藤
- スイミングスクール
- 20:15～20:45 おまかせスイム 太田
- 21:00～21:45 アクアマスターズ 太田

木曜日

1スタジオ
- 10:00～11:00 BODY FLOW ヨガ 安田
- 11:30～12:00 はじめてステップ 安田
- 12:30～13:20 ヒーリング体操 ラフィーラ 斎藤
- 13:40～14:25 にこにこエアロ 新
- 14:55～15:25 ボディパンプ30 山口
- 16:00～16:45 シバム VR OK
- 17:15～18:00 ボディアタック 45 VR OK
- 18:55～19:40 ボディパンプ45 芝崎
- 20:10～20:55 ボディコンバット45 土屋
- 21:25～22:10 ボディジャム45 川口

2スタジオ
- 10:05～10:50 ボディアタック45 市川
- 11:20～12:20 アンチエイジングヨガ アヤ
- 12:45～13:45 日本舞踊エクササイズ 西川
- 14:15～15:15 社交ダンス 村上・村田
- NEW 15:35～16:20 ピラティス AKEMI
- 16:45～17:45 avex ダンスマスター（キッズ） AYAKA
- 17:55～18:55 avex ダンスマスター（キッズ） AYAKA
- 19:15～20:00 にこにこエアロ 辻
- 20:30～21:30 免疫力アップヨガ 佐野

プール
- 10:30～11:00 アクアビクス 新
- 11:20～11:50 はじめてバタフライ 太田
- 12:05～12:50 アクアマスターズ 小林
- 13:10～13:40 ファンキットアクア 太田
- スイミングスクール
- 20:00～20:45 アクアマスターズ 川村
- 21:00～21:30 はじめてクロール 芝崎

金曜日

1スタジオ
- 10:00～10:45 ボディコンバット45 川口
- 11:15～12:00 にこにこエアロ 安田
- 12:30～13:15 エアロ45 杉本
- 13:45～14:30 ボディバランス 45ST 土屋
- 14:50～15:50 リラックスヨガ 松岡
- 16:10～16:40 ファンキットスタッフ OK
- 17:10～17:55 ボディコンバット 45 VR OK
- 18:25～18:55 ボディアタック 30 VR OK
- 19:30～20:30 SALSATION（サルセーション） TAMA
- 21:00～22:00 ボディバランス 加藤

2スタジオ
- NEW 10:05～10:50 バルトン 田中 陽子
- NEW 11:20～12:20 五季ヨガ 佐野
- 12:40～13:10 レズミルズコア 成瀬
- NEW 13:40～14:25 かんたんピラティス AKEMI
- 15:00～15:30 ボディコンバット 30 VR OK
- 16:00～16:30 レズミルズコア VR OK
- 17:00～18:00 キッズ空手 土屋
- 19:00～20:00 アンチエイジングヨガ アヤ
- 20:20～20:50 レズミルズコア 和波
- 21:15～22:00 エアロ45 辻

プール
- スイミングスクール
- 11:10～11:40 アクアビクス 永溝
- 12:00～12:30 はじめてクロール 樋口
- 12:45～13:30 アクアフィン 樋口
- スイミングスクール
- 20:15～20:45 ファンキットアクア 太田
- 21:00～21:30 おまかせスイム 太田

土曜日

1スタジオ
- 10:10～10:55 エアロ45 湯浅
- 11:25～12:10 ZUMBA イリーナ
- 12:45～13:30 ボディパンプ45 田中
- 14:00～14:45 ボディコンバット45 市川
- 15:15～16:15 パワーヨガ 松岡
- 16:45～17:15 ボディコンバット 30 VR
- 17:45～18:15 ボディアタック 30 VR
- 18:45～19:30 ボディジャム45 川口
- 20:00～20:45 ボディアタック45 市川
- 21:15～22:00 ボディコンバット45 川口

2スタジオ
- 10:00～11:00 バレエ 山下
- 11:30～12:30 健康ヨガ 岡部
- 12:50～13:50 フィットネスヨガ ルミ
- 14:30～15:00 レズミルズコア VR
- 15:30～16:00 シバム 30 VR
- 16:30～17:00 レズミルズバー VR
- 17:30～18:00 ボディバランス 30ST VR
- 18:30～19:30 マインドフルネスヨガ 佐野
- 19:50～20:35 ZUMBA 辻
- 21:05～21:50 ボディバランス 45FX／45ST 加藤／土屋

※第1・3・5 FX 加藤 第2・4 ST 土屋

プール
- スイミングスクール
- 12:00～12:30 おまかせスイム 太田
- スイミングスクール
- 19:15～20:15 アクアマスターズ＆スタート練習 赤崎
- スイミングスクール
- 21:30～22:00 おまかせスイム 太田

日曜日

1スタジオ
- NEW 10:15～11:00 ベリーエクササイズ HIRO
- 11:20～12:05 にこにこエアロ 湯浅
- 12:35～13:25 ヒーリング体操 ラフィーラ【かんたん】 斎藤
- 14:00～15:00 リラックスヨガ 嶋田
- 15:30～16:15 ボディコンバット 45 VR

2スタジオ
- ※1週目 コンバット 2週目 バランス 3週目 アタック 4週目 コア
- 10:40～11:10 週替わりテック VR OK
- 11:50～12:20 レズミルスコア 30 VR
- 12:50～13:20 ボディアタック 30 VR
- 13:50～14:20 シバム 30 VR
- 15:10～15:40 ファンキットスタッフ OK

プール
- スイミングスクール
- 12:45～13:15 アクアビクス 嶋田

ファンキット・テックVR・月～金のVRレッスン（祝日含む）→予約なしでも参加OK
土日のVRレッスン→予約が必要

- 初めての方でも安心のレッスン
- 少し慣れてきた方におすすめのレッスン
- OK 予約なしでもご参加いただけるレッスン
- NEW 今月からスタートするレッスン
- 赤字 変更箇所
- オリンピアおすすめのレッスン（調節可能）
- バーチャルレッスン
- 健康・リラクゼーション系
- シェイプアップ
- 習得系
- アクアプログラム
- スイミングプログラム