

2023年 4月~6月

オリンピック  
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

- 初めての方も安心のレッスン
- 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

レスミルズバイクレッスン(有料)

(多目的スタジオ) 定員各10名 (期間限定)

月  
20:50~21:20 RPM30 渡部  
21:40~22:10 スプリント 渡部

水  
20:30~21:00 スプリント 渡部  
21:20~22:05 RPM45 渡部

※1レッスン 500円で受講いただけます  
スマとれにて事前に予約をお取りください

RPM...インドアサイクリングのワークアウト  
あらゆるジャンルの音楽に合わせてペダルを  
漕ぎ、サイクリングの「旅」を楽しみます。

スプリント...バイクを使った高強度トレーニング  
(HIT)ワークアウト。

4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

5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				

6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		

●クラブ休館日  
○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			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
	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			
10:00																								
10:10~11:10	ボディバランス 成瀬	10:00~10:45 にこにこ エアロ 水谷	10:15~11:00 アクアマスターズ 樋口	10:00~10:45 ステップ45 安田	10:10~10:40 からだスッキリ エアロ 新	スイミング スクール	10:00~10:45 にこにこ エアロ 杉本	10:10~11:10 ストレッチ ヨガ 松岡	10:15~10:45 はじめてクロール 芝崎	10:00~11:00 BODY FLOW ヨガ 安田	10:05~10:50 ボディ アタック45 市川	10:30~11:00 アクアピクス 新	10:00~10:45 ボディ コンバット45 川口	10:05~10:50 バルトン 小安	スイミング スクール	10:10~10:55 エアロ45 湯浅	10:00~11:00 ハレエ 山下	スイミング スクール	10:15~11:00 かんたん ピラティス HIRO	※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 5週目 シバム	10:40~11:10 週替わりテック VR	スイミング スクール		
11:00																								
11:30~12:15	バルトン 佐藤 佳代	11:20~12:20 はじめてハレエ 森(弥)	11:30~12:00 ウォーターin モーション 市川	11:15~12:00 セルフケア エクササイズ 森(紗)	11:10~12:10 BODY FLOW ヨガ 安田	11:10~11:40 はじめて背泳ぎ 川村	11:20~12:10 ヒーリング体操 ラフィーラ [かんたん] 斎藤	11:30~12:15 ボディバランス 45FX 加藤	11:00~11:30 はじめて平泳ぎ 芝崎	11:30~12:00 はじめてステップ 安田	11:20~12:20 アンチ エイジングヨガ アヤ	11:20~11:50 はじめてバタフライ 太田	11:15~12:00 にこにこ エアロ 安田	11:20~12:20 五季ヨガ 佐野	11:10~11:40 アクアピクス 永満	11:55~12:25 ウォーターin モーション 市川	11:30~12:30 健康ヨガ 岡部	12:00~12:30 おまかせスイム 太田	11:20~12:05 にこにこ エアロ 湯浅	11:40~12:25 シバム VR	スイミング スクール			
12:00																								
12:40~13:25	ボディ コンバット45 市川	12:45~13:45 太極拳 (第2・4編) 宮村	13:00~13:30 おまかせスイム 樋口	NEW 12:20~13:05 ZUMBA 新堂	12:35~13:20 ストレッチ ハレエ 山下	13:00~13:30 アクアピクス 嶋田	12:30~13:15 バルトン YUMIKO	12:35~13:05 からだスッキリ エアロ 水谷	12:30~13:00 ウォーターin モーション 市川	12:30~13:20 ヒーリング体操 ラフィーラ 斎藤	12:45~13:45 日本舞踊 エクササイズ 西川	13:10~13:40 ファンキッアカ 太田	12:30~13:15 エアロ45 杉本	12:40~13:10 レスミルズコア 成瀬	12:45~13:15 はじめてクロール 樋口	13:30~14:15	12:55~13:40 ボディ パンパ45 田中	12:50~13:50 フィットネス ヨガ ルミ	12:35~13:25 ヒーリング体操 ラフィーラ [かんたん] 斎藤	12:55~13:40 ボディコンバット 45 VR	12:45~13:15 アクアピクス 嶋田			
13:00																								
13:55~14:45	ヒーリング体操 ラフィーラ [かんたん] 斎藤	14:05~15:05 はじめて フラダンス MEGU		13:35~14:35 フラダンス イボレイ マリコ	13:40~14:25 にこにこ エアロ 水谷	13:45~14:15 アクアウォーキング 嶋田	13:35~14:05 ボディ コンバット30 市川	13:35~14:20 ZUMBA イリーナ	14:15~15:15 社交ダンス 村上・村田	13:40~14:25 にこにこ エアロ 新	14:15~15:15 社交ダンス 村上・村田	14:50~15:50 リラククス ヨガ 松岡	14:50~15:50 リラククス ヨガ 松岡	15:00~15:30 シバム 30 VR	13:45~14:30 ボディバランス 45ST 土屋	13:40~14:25 かんたん ピラティス AKEMI	14:20~14:50 レスミルズコア VR	15:20~16:05 シバム VR	14:00~15:00 リラククス ヨガ 嶋田	14:10~14:40 レスミルズコア VR	14:40~15:00 ファンキッ スタッフ	15:10~15:40 ファンキッ スタッフ		
14:00																								
15:15~16:00	NEW 15:15~16:00 にこにこ エアロ 玉村	15:35~16:05 ファンキッ スタッフ		15:00~15:30 レスミルズコア VR	14:55~15:25 ストレッチ スタッフ		15:15~16:00 ボディアタック 45 VR	15:15~16:00 ボディアタック 45 VR	15:55~16:25 ピラティス AKEMI	15:55~16:25 ピラティス AKEMI	16:45~17:25 avex ダンスマスター (キッズ) AYAKA	16:45~17:45 ダンスマスター (キッズ) AYAKA	17:10~17:40 ボディコンバット 30 VR	17:00~18:00 キッズ空手 土屋	17:10~17:40 ボディコンバット 30 VR	17:00~18:00 キッズ空手 土屋	16:45~17:15 ファンキッ スタッフ	16:50~17:35 ボディコンバット 45 VR	15:20~16:05 パワ Yoga 松岡	15:10~15:40 ファンキッ スタッフ	15:20~16:05 トラボル エクササイズ KAORI	15:20~16:05 トラボル エクササイズ KAORI		
16:00																								
16:45~17:15	ボディアタック 30 VR	16:45~17:45 キッズ空手 土屋	スイミング スクール	16:00~16:45 シバム VR		スイミング スクール	17:05~17:35 ボディコンバット 30 VR	17:05~17:35 ボディコンバット 30 VR	17:55~18:25 レスミルズコア VR	17:55~18:25 レスミルズコア VR	18:55~19:40 ボディ パンパ45 芝崎	19:15~20:00 にこにこ エアロ 辻	18:10~18:40 ボディアタック 30 VR	18:50~19:20 レスミルズコア 成瀬	18:10~18:40 ボディアタック 30 VR	18:50~19:20 レスミルズコア 成瀬	18:45~19:30 ボディ アタック45 市川	18:30~19:30 マインド フルネス ヨガ 佐野	17:00~17:35 ファンキッ スタッフ	16:50~17:35 ボディコンバット 45 VR	16:45~17:15 ファンキッ スタッフ	16:50~17:35 ボディコンバット 45 VR		
17:00																								
17:45~18:30	ボディパン 45 VR		スイミング スクール	17:15~18:00 ボディコンバット 45 VR	17:15~18:15 avex ダンスマスター (キッズ) COZY	スイミング スクール	18:00~18:30 シバム 30 VR	18:00~18:30 シバム 30 VR	17:55~18:25 レスミルズコア VR	17:55~18:55 avex ダンスマスター (キッズ) AYAKA	18:55~19:40 ボディ パンパ45 芝崎	19:15~20:00 にこにこ エアロ 辻	18:10~18:40 ボディアタック 30 VR	18:50~19:20 レスミルズコア 成瀬	18:10~18:40 ボディアタック 30 VR	18:50~19:20 レスミルズコア 成瀬	19:00~19:45 ボディ コンディショニング 石原	18:50~19:55 はじめてハレエ 山下	18:45~19:30 ボディ アタック45 市川	18:30~19:30 マインド フルネス ヨガ 佐野	19:15~20:15 アクアマスターズ & スタート練習 赤崎	19:15~20:15 アクアマスターズ & スタート練習 赤崎		
18:00																								
19:00	19:00~19:45 ボディバランス 45ST 土屋	19:00~19:45 にこにこ エアロ 水谷		18:45~19:30 五季ヨガ45 佐野	18:25~19:25 avex ダンスマスター (キッズ) COZY	練習会	19:00~19:45 ボディ コンディショニング 石原	18:55~19:55 はじめてハレエ 山下	18:55~19:40 ボディ パンパ45 芝崎	19:15~20:00 にこにこ エアロ 辻	19:00~19:45 ボディ コンディショニング 石原	19:15~20:00 にこにこ エアロ 辻	19:30~20:30 SALSATION (サルセッション) TAMA	19:50~20:50 アンチ エイジングヨガ アヤ	19:30~20:30 SALSATION (サルセッション) TAMA	19:50~20:50 アンチ エイジングヨガ アヤ	18:45~19:30 ボディ アタック45 市川	18:30~19:30 マインド フルネス ヨガ 佐野	19:00~19:45 ボディ コンディショニング 石原	18:50~19:55 はじめてハレエ 山下	19:15~20:15 アクアマスターズ & スタート練習 赤崎	19:15~20:15 アクアマスターズ & スタート練習 赤崎		
19:00																								
20:05~20:50	ボディ コンバット45 土屋	20:15~21:00 ストレッチ ヨガ45 安田	20:45~21:30 がんばれ マスターズ 太田	19:50~20:35 ボディ アタック45 市川	19:45~20:30 ピラティス 成瀬	20:00~20:45 アクアフィン 小林	20:05~20:35 レスミルズコア 成瀬	20:15~20:45 おまかせスイム 太田	20:10~20:55 ボディ コンバット45 土屋	20:30~21:30 免疫力アップ ヨガ 佐野	20:05~20:35 レスミルズコア 成瀬	20:15~20:45 おまかせスイム 太田	20:10~20:55 ボディ コンバット45 土屋	20:30~21:30 免疫力アップ ヨガ 佐野	20:05~20:35 レスミルズコア 成瀬	20:15~20:45 おまかせスイム 太田	20:00~20:45 ボディ ジャム45 川口	19:50~20:35 ボディ アタック45 市川	20:05~20:35 レスミルズコア 成瀬	20:15~20:45 おまかせスイム 太田	20:00~20:45 ボディ ジャム45 川口	20:05~20:35 レスミルズコア 成瀬		
20:00																								
21:20~22:05	トラボル エクササイズ KAORI	21:20~21:50 からだスッキリ エアロ 安田		21:05~22:05 SALSATION (サルセッション) GRACE	20:55~21:40 ボディバランス 45FX 成瀬	21:10~21:40 シェイプボディ アクア 辻	21:00~22:00 ボディパン 田中	20:45~21:45 リセットヨガ Tomo	21:00~21:45 アクアマスターズ 太田	21:25~22:10 ボディ ジャム45 川口	21:00~22:00 ボディパン 田中	20:45~21:45 リセットヨガ Tomo	21:00~21:45 アクアマスターズ 太田	21:00~22:00 ボディバランス 加藤	21:15~22:00 エアロ45 辻	21:00~22:00 ボディバランス 加藤	21:15~22:00 エアロ45 辻	21:15~22:00 ボディ コンバット45 川口	21:05~22:00 SALSATION (サルセッション) GRACE	20:55~21:40 ボディバランス 45FX 成瀬	21:10~21:40 シェイプボディ アクア 辻	21:00~21:45 アクアマスターズ 太田	21:00~21:45 アクアマスターズ 太田	
21:00																								
22:00																								

ファンキッ・ストレッチ・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  
その他のレッスン  
→予約が必要

スタジオレッスンのルール・マナー

皆様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。