

# 2022年10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。

### 卓球レッスン [有 料]

火		
14:10~15:10	のんびり【初中級】	海津
15:15~16:15	がんばれ【中上級】	海津
16:20~17:50	マスターズ【上級】	海津
水		
14:30~15:30	はじめて【入門】	堀江
金		
10:00~11:00	のんびり【初中級】	海津
11:05~12:05	がんばれ【中上級】	海津
12:10~13:40	マスターズ【上級】	海津
土		
14:10~15:40	マスターズ【上級】	海津
15:45~16:45	のんびり【初中級】	海津
16:50~17:50	がんばれ【中上級】	海津

### 10月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
	3	4	5	6	7	8
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			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																									
11:00	10:10~10:55 ボディバランス 45ST 成瀬	10:00~10:30 エアロ30 水谷		10:00~10:30 ステップ30 安田	10:20~10:50 からだスッキリ エアロ 新	スイミング スクール	10:00~10:50 ヒーリング体操 ラフィーラ 【かんたん】 斎藤	10:20~11:05 エアロ45 濱武	10:15~10:45 はじめてクロール 小林	10:20~11:05 BODY FLOW ヨガ 安田	10:00~10:45 アンチ エイジングヨガ アヤ	10:30~11:00 アクアピクス 新	10:00~10:30 エアロ30 安田	10:05~10:50 青竹& ストレッチ 濱武	スイミング スクール	10:05~10:50 エアロ45 湯浅	10:00~10:45 ハレエ 山下	スイミング スクール	10:15~10:45 エアロ30 湯浅	10:30~11:00 ボディバランス 30FX VR	スイミング スクール				
12:00	11:25~12:10 バルトン 佐藤 佳代	11:15~11:45 レスミルスコア 和波		11:00~11:45 セルフケア エクササイズ 森(紗)	11:20~12:05 BODY FLOW ヨガ 安田	11:10~11:40 アクアウォーキング 濱武	11:20~11:50 エアロ30 杉本	11:45~12:30 ボディバランス 45FX 加藤	11:00~11:30 はじめて平泳ぎ 芝崎	11:15~11:45 ボディアタック30 市川	11:20~11:50 はじめてパタフライ 太田	11:35~12:05 はじめてステップ 安田	11:20~12:05 かんたん ピラティス 成瀬	11:10~11:40 アクアピクス 永満	11:20~12:05 ZUMBA イリーナ	11:15~12:00 健康ヨガ 岡部	12:00~12:30 おまかせスイム 太田	11:20~12:05 エアロ30 安田	12:05~12:35 アクアマスターズ 樋口	11:45~12:15 ボディアタック 30 VR	11:15~12:00 健康ヨガ 岡部	11:20~12:05 ZUMBA イリーナ	11:15~12:00 健康ヨガ 岡部		
13:00	12:40~13:10 エアロ30 濱武	12:20~13:05 はじめてバレエ 森(紗)		12:15~13:00 骨盤 エクササイズ 濱武	12:35~13:15 ストレッチ ハレエ 山下	12:00~12:30 はじめて背泳ぎ 川村	12:20~12:50 ボディ コンバット30 市川	13:00~13:30 からだスッキリ エアロ 水谷	12:00~12:30 脂肪バイバイ 濱武	12:35~13:15 ヒーリング体操 ラフィーラ 斎藤	13:05~13:35 ファンキッタクア 太田	12:45~13:15 アクアマスターズ 川村	12:40~13:10 からだスッキリ エアロ 濱武	12:45~13:15 アクアフィン 樋口	12:00~12:30 はじめてクロール 樋口	12:35~13:20 ボディ パン45 田中	12:55~13:40 フィットネス ヨガ ルミ	12:00~12:30 おまかせスイム 太田	12:45~13:15 アクアピクス 嶋田	12:30~13:20 ヒーリング体操 ラフィーラ 【かんたん】 斎藤	13:05~13:35 ボディコンバット 30 VR	12:45~13:15 アクアピクス 嶋田	12:30~13:20 ヒーリング体操 ラフィーラ 【かんたん】 斎藤		
14:00	13:40~14:25 ボディ コンバット45 土屋	13:35~14:20 太極拳 (第2・4局) 宮村		13:30~14:15 フラダンス イボレイ マリコ	13:50~14:20 エアロ30 水谷	13:45~14:15 アクアピクス 嶋田	14:35~15:05 ボディパン30 芝崎/山口	13:20~14:05 バルトン 佐藤 佳代	14:15~15:00 ZUMBA イリーナ	13:55~14:25 エアロ30 新	13:35~14:05 レスミルスコア 和波	13:45~14:15 アクアピクス 嶋田	14:30~15:15 ボディバランス 45ST 土屋	14:40~15:25 リラックス ヨガ 松岡	14:00~14:30 アクアピクス 濱武	13:50~14:35 ボディ コンバット45 河野	14:20~14:50 レスミルスコア VR	14:00~14:30 アクアピクス 濱武	13:50~14:20 ボディコンバット30 第1・3・5 河野 第2・4 市川	14:05~14:35 レスミルスコア VR	14:50~15:35 リラックス ヨガ 嶋田	14:20~14:50 レスミルスコア VR	14:50~15:35 リラックス ヨガ 嶋田		
15:00	14:55~15:45 ヒーリング体操 ラフィーラ 【かんたん】 斎藤	14:50~15:35 はじめて フラダンス MEGU		14:45~15:15 レスミルスコア 河野	14:50~15:20 ボディバランス 30FX VR	OK	14:35~15:05 ボディパン30 芝崎/山口	14:55~15:25 ボディパン30 山口	15:30~16:15 五季ヨガ 佐野	14:55~15:45 ヒーリング体操 ラフィーラ 【かんたん】 斎藤	14:45~15:45 社交ダンス 村上・村田	14:55~15:35 リラククス ヨガ 松岡	15:45~16:15 ファンキッタク スタッフ	15:55~16:25 レスミルスコア VR	15:40~16:10 レスミルスコア 成瀬	15:05~15:50 パワーヨガ 松岡	15:35~16:05 シバム30 VR	15:45~16:15 ファンキッタク スタッフ	15:55~16:25 レスミルスコア VR	15:05~15:50 パワーヨガ 松岡	15:35~16:05 シバム30 VR	15:55~16:25 レスミルスコア VR	15:05~15:35 リラックス ヨガ 嶋田	15:05~15:35 シバム30 VR	
16:00	16:15~16:45 ボディパン 30 VR	16:45~17:45 キッズ空手 土屋	スイミング スクール	15:45~16:15 ファンキッタク スタッフ	16:00~16:30 レスミルスコア VR	OK	16:35~17:05 シバム30 VR	15:55~16:25 レスミルスコア VR	16:45~17:25 キッズバレエ 森(紗)	16:15~16:45 レスミルスコア VR	16:45~17:45 avex ダンスマスター (キッズ) AYAKA	16:45~17:25 キッズバレエ 森(紗)	16:55~17:25 ボディアタック 30 VR	17:00~18:00 キッズ空手 土屋	16:45~17:15 ボディコンバット 30 VR	16:20~16:50 ストレッチ 濱武	16:35~17:05 ボディバランス 30FX VR	16:55~17:25 ボディアタック 30 VR	17:00~18:00 キッズ空手 土屋	16:05~16:35 ファンキッタク スタッフ	16:35~17:05 ボディバランス 30FX VR	16:05~16:35 ファンキッタク スタッフ	16:55~17:25 ボディアタック 30 VR	16:05~16:35 ファンキッタク スタッフ	
17:00	17:15~17:45 シバム30 VR		スイミング スクール	17:05~17:35 ボディコンバット 30 VR	17:15~18:15 avex ダンスマスター (キッズ) COZY	OK	17:35~18:05 レスミルスコア VR	16:55~17:25 ボディアタック 30 VR	17:30~18:30 キッズバレエ 森(紗)	17:15~18:15 avex ダンスマスター (キッズ) COZY	17:55~18:55 avex ダンスマスター (キッズ) AYAKA	17:30~18:30 キッズバレエ 森(紗)	17:45~18:15 ボディパン30 VR	17:00~18:00 キッズ空手 土屋	17:45~18:15 ボディパン30 VR	17:20~17:50 ストレッチ 濱武	17:20~17:50 ボディアタック 30 VR	17:45~18:15 ボディパン30 VR	17:00~18:00 キッズ空手 土屋	16:20~16:50 ストレッチ 濱武	16:35~17:05 ボディバランス 30FX VR	17:20~17:50 ボディアタック 30 VR	16:20~16:50 ストレッチ 濱武	16:35~17:05 ボディバランス 30FX VR	
18:00	19:05~19:50 ボディバランス 45ST 加藤	19:00~19:30 からだスッキリ エアロ 水谷	スイミング スクール	18:45~19:30 五季ヨガ 佐野	19:55~20:40 ピラティス 成瀬	OK	19:00~19:45 ウェービング ヨガ 和波	19:10~19:40 ボディパン30 芝崎	18:50~19:35 はじめてバレエ 山下	18:45~19:30 五季ヨガ 佐野	19:15~19:45 シェイプボディ 辻	19:00~19:45 ウェービング ヨガ 和波	19:50~20:35 ボディバランス 45ST 土屋	18:55~19:40 アンチ エイジングヨガ アヤ	19:10~19:40 ボディパン30 芝崎	19:50~20:35 ボディバランス 45ST 土屋	18:45~19:30 ボディ ジャム45 川口	19:15~19:45 シェイプボディ 辻	19:50~20:35 ボディバランス 45ST 土屋	18:45~19:30 ボディ ジャム45 川口	19:45~20:30 ZUMBA 辻	19:50~20:35 ボディバランス 45ST 土屋	18:45~19:30 ボディ ジャム45 川口	19:45~20:30 ZUMBA 辻	
19:00	20:20~20:50 ボディアタック30 市川	20:00~20:45 ストレッチヨガ 安田	スイミング スクール	20:00~20:45 ボディ コンバット45 市川	20:00~20:30 アクアフィン 小林	OK	20:15~20:45 ボディパン30 田中	20:10~20:40 ボディ コンバット30 土屋	20:05~20:50 ボディバランス 45FX 成瀬	20:00~20:45 ボディ コンバット45 市川	20:15~21:00 免疫力アップ ヨガ 佐野	20:15~20:45 ボディパン30 田中	20:10~20:40 ボディ コンバット30 土屋	20:45~21:15 はじめてクロール 芝崎	20:10~20:40 レスミルスコア 河野	20:10~20:40 ファンキッタク 太田	20:00~20:45 ボディ アタック45 市川	20:15~21:00 免疫力アップ ヨガ 佐野	20:10~20:40 レスミルスコア 河野	20:10~20:40 ファンキッタク 太田	20:00~20:45 ボディ アタック45 市川	20:15~21:00 免疫力アップ ヨガ 佐野	20:10~20:40 レスミルスコア 河野	20:10~20:40 ファンキッタク 太田	
20:00	21:20~22:05 トランポリン エクササイズ KAORI	21:15~21:45 からだスッキリ エアロ 安田	スイミング スクール	21:15~22:00 ボディパン45 芝崎	21:10~22:10 SALSATION (サルーション) カボ	OK	21:15~21:45 レスミルスコア 成瀬	21:10~21:40 ボディ コンバット30 土屋	21:20~22:05 ボディ コンディショニング 石原	21:10~22:10 SALSATION (サルーション) カボ	21:10~21:40 ボディ コンバット30 土屋	21:15~21:45 レスミルスコア 成瀬	21:10~21:40 ボディ コンバット30 土屋	21:05~22:05 SALSATION (サルーション) TAMA	21:10~21:55 エアロ45 辻	21:05~22:05 SALSATION (サルーション) TAMA	21:15~22:00 ボディ コンバット45 川口	21:00~21:45 ボディバランス 第1・3・5 加藤 第2・4 土屋	21:05~22:05 SALSATION (サルーション) TAMA	21:10~21:55 エアロ45 辻	21:15~22:00 ボディ コンバット45 川口	21:00~21:45 ボディバランス 第1・3・5 加藤 第2・4 土屋	21:05~22:05 SALSATION (サルーション) TAMA	21:10~21:55 エアロ45 辻	
21:00		20:45~21:30 がんばれ マスターズ 太田	練習会																						
22:00																									

ファンキッタク・  
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
- 予約なしでもご参加いただけるレッスン
- 今月からスタートするレッスン
- 今月より変更のレッスン
- オリジナルおすすめレッスン(調節可能)
- バーチャルレッスン
- 健康・リラクゼーション系
- エアロピクス系
- ダンス系
- アクアプログラム
- スイミングプログラム
- 卓球
- [有 料] 有料レッスン