

2023年 1月~3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。

1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					

2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				

3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	

- 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 ハルトン 田中 陽子	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 ベリー エクササイズ 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	ハルトン 佐藤 佳代	11:20~12:20 はじめてハレエ 森(弥)	NEW 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 [かんとん] 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 はじめてパタフライ 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	11:25~12:10 ZUMBA イリーナ	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	12:15~12:45 はじめてクロール 小林	12:20~13:05 ポティバンプ45 山口/田中	12:35~13:20 ストレッチ ハレエ 山下	11:55~12:40 アクアマスターズ 赤崎	12:30~13:15 ハルトン 佐藤 佳代	12:35~13:05 からだスッキリ エアロ 水谷	NEW 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	12:05~12:50 アクアマスターズ 小林	12:30~13:15 エアロ45 杉本	12:40~13:10 レスミルスコア 成瀬	12:45~13:15 はじめてクロール 樋口	12:45~13:30 ポティ バンプ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 [かんとん] 斎藤	12:55~13:40 ポティコンバット 45 VR	12:45~13:15 アクアピクス 嶋田	
13:00																						
13:55~14:55	SALSATION (サルセッション) ガボ	14:05~15:05 はじめて フラダンス MEGU		13:35~14:35 フラダンス イロレイ マリコ	13:40~14:25 にこにこ エアロ 水谷		13:35~14:05 ポティ コンバット30 市川	13:35~14:20 ZUMBA イリーナ		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		13:45~14:30 ポティバランス 45ST 土屋	13:40~14:25 かんたん ピラティス AKEMI	13:30~14:15 アクアフィン 樋口	14:00~14:45 ポティ コンバット45 市川	14:20~14:50 レスミルスコア VR		14:00~15:00 リラックス ヨガ 嶋田	14:10~14:40 レスミルスコア VR		
14:00																						
15:00																						
15:25~16:15	ヒーリング体操 ラフィーラ [かんとん] 斎藤	15:35~16:05 ファンキッ スタッフ		15:00~15:30 レスミルスコア VR	NEW 14:55~15:25 ストレッチ スタッフ		14:35~15:05 ポティバンプ30 芝崎/山口	15:15~16:00 ボディアタック 45 VR		14:55~15:25 ポティバンプ30 山口	15:35~16:20 ピラティス AKEMI		14:50~15:50 リラックス ヨガ 松岡	15:00~15:30 シバム 30 VR		15:15~16:15 パワーヨガ 松岡	15:20~16:05 シバム VR		15:20~16:05 ファンキッ スタッフ	NEW 15:20~16:05 トランポリン エクササイズ KAORI	15:10~15:40 ファンキッ スタッフ	
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	16:00~16:45 ボディバランス 30ST VR		17:05~17:35 ポティコンバット 30 VR	15:35~16:35 五季ヨガ 佐野		16:45~17:25 キッズハレエ 森(弥)	17:30~18:30 キッズハレエ 森(弥)	スイミング スクール	16:10~16:40 ファンキッ スタッフ	16:50~17:35 レスミルスコア VR		16:45~17:15 ポティバランス 30ST VR	16:50~17:35 ポティコンバット 45 VR		17:15~18:00 ポティコンバット 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	
17:00																						
17:45~18:30	ポティバンプ 45 VR			17:15~18:00 ポティコンバット 45 VR	17:15~18:15 avex ダンスマスター (キッズ) COZY		18:00~18:30 シバム 30 VR	17:05~17:35 ポティコンバット 30 VR		17:30~18:30 キッズハレエ 森(弥)	17:55~18:55 avex ダンスマスター (キッズ) AYAKA	スイミング スクール	17:55~18:40 レスミルスコア VR	17:55~18:55 avex ダンスマスター (キッズ) AYAKA		17:45~18:15 レスミルスコア VR		17:45~18:15 レスミルスコア VR		18:00~18:30 ポティコンバット 30 VR	18:20~19:20 avex ダンスマスター (キッズ) COZY	
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	18:20~19:20 avex ダンスマスター (キッズ) COZY	練習会	19:00~19:45 ポティ コンディショニング 石原	18:00~18:30 シバム 30 VR		19:00~19:40 ポティ バンプ45 芝崎	19:15~20:00 にこにこ エアロ 辻	練習会	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	18:50~19:20 レスミルスコア 成瀬	18:45~19:30 ポティ 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	19:00~19:45 ボディ アタック45 市川	19:50~20:35 ウォーターin モーション 川口	19:50~20:35 ポティバランス 45FX/45ST 加藤/土屋	
19:00																						
20:05~20:50	ポティ 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 ポティ 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 レスミルスコア 成瀬	20:15~20:45 おまかせスイム 太田		20:10~20:55 ポティ コンバット45 土屋	20:30~21:30 免疫力アップ ヨガ 佐野	20:45~21:15 はじめてクロール 川村	20:00~20:30 ウォーターin モーション 川口	20:30~21:30 アンチ エイジングヨガ アヤ	20:15~20:45 ファンキッアクア 太田	20:00~20:45 ポティ ジャム45 川口	19:50~20:35 ポティバランス 45FX/45ST 加藤/土屋	20:00~20:45 ポティ ジャム45 川口	21:00~21:45 アクアマスターズ 太田	20:55~21:40 ポティバランス 45FX 成瀬	21:10~21:40 シェイプポティ アクア 辻	
20:00																						
21:00																						
21:20~22:05	トランポリン 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	21:05~22:05 ピラティス 成瀬		21:00~22:00 ポティバンプ 田中	21:00~21:45 リセットヨガ Tomo		21:25~22:10 ポティ ジャム45 川口			21:00~22:00 ポティバランス 加藤	21:15~22:00 エアロ45 辻	21:00~21:30 おまかせスイム 太田	21:15~22:00 ポティ コンバット45 川口	21:00~21:45 ZUMBA 辻		21:15~22:00 ポティ コンバット45 川口			
22:00																						

ファンキッ・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