

2023年 10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

- 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
- 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
- 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

10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					

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

■クラブ休館日
 ○祝日・短縮営業日(9:45~18:00営業)
 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	10:05~11:05 ストレッチ ヨガ 松岡	10:15~10:45 はじめてクロール 小林	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 ハレト 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	11:30~12:15 ハレト 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	11:15~12:05 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 成瀬	11:20~12:20 アンチ イジングヨガ アヤ	11:30~12:00 はじめてステップ 安田	11:20~12:20 エイジンヨガ 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	11:25~12:25 SALSATION (サルセッション) TAMA	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	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	12:20~13:05 ZUMBA 新堂	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	12:25~13:10 ハレト 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	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 レズミルスコア 成瀬	12:45~13:30 アクアフィン 樋口	12:50~13:35 ボディ ハンパ45 谷口	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	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		13:30~14:15 ZUMBA イリーナ	13:35~14:20 ボディコンバット 45 VR	14:40~15:10 ボディ コンバット30 市川	14:40~15:10 レズミルスコア VR	14:15~15:15 社交ダンス 村上・村田		14:50~15:50 リラックス ヨガ 松岡	15:00~15:30 シバム 30 VR		14:00~15:00 ボディ コンバット 市川	14:20~14:50 レズミルスコア VR		14:00~15:00 リラックス ヨガ 嶋田	14:10~14:40 レズミルスコア VR		
14:00																						
15:00																						
15:15~16:00	15:15~16:00 にこにこ エアロ 玉村	15:35~16:05 ファンキット スタッフ		15:00~15:30 レズミルスコア VR	14:55~15:25 ストレッチ スタッフ		15:35~16:35 五季ヨガ 佐野	15:30~16:15 ボディアタック 45 VR	17:05~17:35 ボディコンバット 30 VR	17:30~18:30 キッズハレエ 森(弥)		16:55~17:25 ボディアタック 30 VR	16:45~17:45 avex ダンスマスター (キッズ) AYAKA		17:00~18:00 キッズ空手 土屋		15:25~16:25 パワーヨガ 松岡	【開講予定】 15:15~16:15 avex ダンスマスター (キッズ)	15:20~16:05 トランポリン エクササイズ KAORI	15:10~15:40 ファンキット スタッフ		
16:00																						
16:45~17:15	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	17:15~18:00 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	18:00~18:30 ボディアタック 30 VR	17:30~18:30 キッズハレエ 森(弥)		17:55~18:25 レズミルスコア VR	17:55~18:55 avex ダンスマスター (キッズ) AYAKA				【開講予定】 16:55~17:25 シバム 30 VR	16:30~18:00 avex ダンスマスター (キッズ) AYAKA				
17:00																						
17:45~18:30	17:45~18:30 ボディバランス 45FX VR			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		18:45~19:30 ボディコンバット 55 VR	18:25~19:25 avex ダンスマスター (キッズ) COZY	18:00~18:30 ボディアタック 30 VR	18:55~19:55 はじめてハレエ 山下		19:00~19:45 ボディバランス 45ST 土屋	19:15~20:00 にこにこ エアロ 辻				17:45~18:15 ボディコンバット 30 VR					
18:00																						
19:00																						
19:00~19:45	19:00~19:45 ボディコンバット テック&30 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	19:45~20:30 ピラティス 成瀬	練習会	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 芝崎	20:05~20:35 レズミルスコア 成瀬	20:10~20:55 ボディ コンバット45 土屋	20:00~20:30 ウォーターin モーション 川口	19:50~20:50 SALSATION (サルセッション) TAMA	19:40~20:40 アンチ イジングヨガ アヤ	20:15~20:45 ファンキットアクア 太田	20:00~20:45 ボディ ジャム45 川口	19:50~20:35 ボディバランス 45ST 土屋	18:30~19:30 マインド フルネス ヨガ 佐野	18:45~19:30 ボディ アタック45 市川	19:15~20:15 アクアマスターズ & スタート練習 赤崎	20:00~20:45 ボディ ジャム45 川口	
20:00																						
20:10~20:55	20:10~20:55 ボディ ハンパ45 谷口	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		21:05~22:05 SALSATION (サルセッション) GRACE	21:10~21:40 シェイプボディ アクア 辻	21:00~22:00 ボディハンパ 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	20:30~21:30 免疫力アップ ヨガ 佐野	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 ボディ コンバット45 川口	21:00~21:45 ZUMBA 辻		21:00~21:30 おまかせスイム 太田	21:15~22:00 ボディ コンバット45 川口			
21:00																						
21:20~22:05	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	21:05~21:55 ボディバランス 成瀬																	
22:00																						

ファンキット・ストレッチ・テックVR VRレッスン(土日含む)
 →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。
- ・携帯電話・タブレット等は、電源をお切り頂くかサイレントモードに設定し、通話をご遠慮ください。(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。そのマークの位置を目安にレッスンをお受けください。
- ・使用したマット・ステップ台・道具についた汗は、拭き取ってからお戻しください。