2024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

- 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
- 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

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	29			

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)

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	2スタジオ	プール
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
11:30～12:15 バレトン 佐藤 佳代	11:20～12:20 はじめてバレエ 森(弥)	11:30～12:00 ウォーターin モーション 市川
		12:15～12:45 はじめてクロール 小林
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扇) 宮村	13:00～13:30 おまかせスイム 樋口
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	スイミングスクール
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 OK	
16:30～17:15 ボディアタック45 VR OK	16:45～17:45 キッズ空手 土屋	
17:45～18:30 ボディバランス45FX VR OK		
19:00～19:45 ボディコンバット テック付き 土屋	19:00～19:45 にこにこ エアロ 水谷	
20:10～20:55 ボディパンプ45 谷口	20:05～20:50 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
21:20～22:05 トランポリンエクササイズ KAORI	21:10～21:40 からだスッキリエアロ 安田	

火曜日

1スタジオ	2スタジオ	プール
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
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 赤崎
		11:55～12:40 アクアマスターズ 川村
12:20～13:05 ZUMBA 新堂	12:35～13:20 ストレッチバレエ 山下	13:00～13:30 アクアビクス 嶋田
13:35～14:35 フラダンス イポレイ 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
NEW 15:00～15:30 レズミルズコア 成瀬	14:50～15:35 ボディアタック45 VR OK	
16:00～16:45 シバムVR OK		スイミングスクール
17:15～18:00 ボディコンバット45 VR OK	17:15～18:15 avex ダンスマスター(キッズ) COZY	
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
19:50～20:35 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
21:05～22:05 SALSATION(サルセーション) GRACE	20:55～21:55 ボディバランス 成瀬	21:10～21:40 シェイプボディアクア 辻

水曜日

1スタジオ	2スタジオ	プール
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
		11:00～11:30 はじめて平泳ぎ 小林
11:15～12:05 ヒーリング体操 ラフィーラ【かんたん】 斎藤	11:30～12:00 からだスッキリエアロ 水谷	
12:25～13:10 バレトンYUMIKO	NEW 12:30～13:00 ストレッチスタッフ OK	12:30～13:00 ウォーターin モーション 市川
13:30～14:15 ZUMBA イリーナ	13:25～14:10 ボディバランス45ST 土屋	
14:40～15:10 ボディコンバット30 上杉	NEW 14:30～15:15 ポル・ド・ブラ 玉村	
15:35～16:35 五季ヨガ 佐野		
17:05～17:35 ボディコンバット30 VR OK	16:45～17:25 キッズバレエ 森（弥）	スイミングスクール
18:00～18:30 ボディパンプ30 VR OK	17:30～18:30 キッズバレエ 森（弥）	
19:00～19:45 ボディコンバット45 市川	18:55～19:55 はじめてバレエ 山下	
20:05～20:35 レズミルズコア 成瀬		20:15～20:45 おまかせスイム 太田
21:00～22:00 ボディパンプ 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

木曜日

1スタジオ	2スタジオ	プール
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 アクアビクス 新
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
		12:05～12:50 アクアマスターズ 樋口
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 ファンキットアクア 太田
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	
14:50～15:20 ボディパンプ30 山口		
15:45～16:30 ピラティス AKEMI	15:45～16:15 ボディコンバット30 VR OK	スイミングスクール
16:55～17:25 ボディアタック30 VR OK	16:45～17:45 avex ダンスマスター(キッズ) AYAKA	
17:55～18:25 レズミルズコア VR OK	17:55～18:55 avex ダンスマスター(キッズ) AYAKA	
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	練習会
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	20:00～20:30 ウォーターin モーション 川口
21:20～22:05 ボディジャム45 川口		20:45～21:15 はじめてクロール 川村

金曜日

1スタジオ	2スタジオ	プール
10:00～10:45 ボディコンバット45 川口	10:05～10:50 バレトン 田中 陽子	スイミングスクール
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 アクアビクス 永溝
		11:55～12:25 ウォーターin モーション 川口
12:30～13:15 エアロ45 杉本	【スタジオ変更】 12:40～13:25 ボディバランス45FX 成瀬	12:45～13:30 アクアフィン 樋口
【スタジオ変更】 13:40～14:25 かんたんピラティス AKEMI	13:50～14:20 レズミルズコア 成瀬	13:45～14:15 はじめてクロール 樋口
14:50～15:50 リラックスヨガ 松岡	14:45～15:30 シバムVR OK	
	16:00～16:30 レズミルズバーVR OK	スイミングスクール
16:40～17:25 ボディパンプ45 VR OK	17:00～18:00 キッズ空手 土屋	
17:50～18:20 ボディアタック30 VR OK		
18:55～19:25 レズミルズコア VR OK	NEW 18:50～19:20 ファンキットスタッフ OK	
19:50～20:50 SALSATION(サルセーション) TAMA	19:40～20:40 アンチエイジングヨガ アヤ	20:15～20:45 ファンキットアクア 太田
NEW 21:10～21:55 ボディコンバット45 上杉	【スタジオ変更】 21:00～22:00 エアロ60 辻	21:00～21:30 おまかせスイム 太田

土曜日

1スタジオ	2スタジオ	プール
10:10～10:55 エアロ45 湯浅	10:00～11:00 バレエ 山下	スイミングスクール
11:25～12:25 SALSATION(サルセーション) TAMA	11:30～12:30 健康ヨガ 岡部	12:00～12:30 おまかせスイム 太田
12:50～13:35 ボディパンプ45 谷口	12:50～13:50 フィットネスヨガ ルミ	
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 OK	
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)	スイミングスクール
16:55～17:25 シバム30 VR OK	【開講予定】 16:30～18:00 avex ダンスマスター(キッズ) AYAKA	
17:45～18:15 ボディコンバット30 VR OK		
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
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	
21:15～22:00 ボディコンバット45 川口	21:00～21:45 ZUMBA 辻	

日曜日

1スタジオ	2スタジオ	プール
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	スイミングスクール
	10:40～11:10 週替わりテックVR OK	
11:20～12:05 にこにこ エアロ 湯浅	11:40～12:25 シバムVR OK	
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 OK	12:45～13:15 アクアビクス 嶋田
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 OK	
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 OK	

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。
- 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、通話はご遠慮ください。（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。

2024年 4月～6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
- 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

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)

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	2スタジオ	プール
10:10～11:10 ボディバランス 野田	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
11:30～12:15 バレトン 佐藤 佳代	11:20～12:20 はじめてバレエ 森(弥)	11:30～12:00 ウォーターin モーション 市川
		12:15～12:45 はじめてクロール 小林
12:40～13:25 ボディ コンバット45 野田	12:45～13:45 太極拳 (第2・4扇) 宮村	13:00～13:30 おまかせスイム 樋口
13:55～14:45 ヒーリング体操 ラフィーラ 斎藤	14:05～15:05 はじめて フラダンス MEGU	スイミングスクール
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 OK	
16:30～17:15 ボディバランス 45FX VR OK	16:45～17:45 キッズ空手 浅倉	
17:45～18:30 シバム VR OK		
NEW 19:00～19:45 ボディバング テック付き 田中	19:00～19:45 にこにこ エアロ 水谷	
20:10～20:55 ボディ コンバット45 上杉	20:05～20:50 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
21:20～22:05 トランポリン エクササイズ KAORI	21:10～21:40 からだスッキリ エアロ 安田	

火曜日

1スタジオ	2スタジオ	プール
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
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 赤崎
		11:55～12:40 アクアマスターズ 川村
12:20～13:05 ZUMBA 新堂	12:35～13:20 ストレッチ バレエ 山下	13:00～13:30 アクアビクス 嶋田
13:35～14:35 フラダンス イポレイ 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
[スタジオ変更] 15:00～15:45 ボディアタック 45 VR OK	14:45～15:15 ストレッチ スタッフ OK	スイミングスクール
16:05～16:50 ボディバング 45 VR OK		
17:15～18:00 ボディコンバット 45 VR OK	17:15～18:15 avex ダンスマスター (キッズ) COZY	
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
19:50～20:50 ボディ アタック 市川	20:00～20:45 ピラティス 成瀬	20:00～20:45 アクアフィン 小林
21:10～22:10 SALSATION (サルセーション) GRACE	21:15～21:45 レズミルスコア 成瀬	21:10～21:40 シェイプボディ アクア 辻

水曜日

1スタジオ	2スタジオ	プール
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
		11:00～11:30 はじめて平泳ぎ 小林
11:15～12:05 ヒーリング体操 ラフィーラ 斎藤	11:30～12:00 からだスッキリ エアロ 水谷	
12:25～13:10 バレトン YUMIKO	12:20～13:05 ボディバランス 45FX 成瀬	12:30～13:00 ウォーターin モーション 市川
13:30～14:15 ZUMBA イリーナ	13:25～14:10 ボディ アタック45 市川	
14:40～15:10 ボディ コンバット30 市川	14:30～15:15 ポル・ド・ブラ 玉村	
15:35～16:35 五季ヨガ 佐野	15:40～16:25 シバム VR OK	スイミングスクール
NEW 17:00～17:30 グリット カーディオ VR OK	17:00～18:10 キッズバレエ 森（弥）	
17:55～18:25 レズミルスコア VR OK		
19:00～19:45 ボディ コンバット45 上杉	18:55～19:55 はじめてバレエ 山下	練習会
20:05～20:50 ボディバランス 45ST 野田	20:30～21:30 リセットヨガ Tomo	20:15～20:45 おまかせスイム 太田
21:15～22:00 ボディ バング 45 野田		21:00～21:45 アクアマスターズ 太田

木曜日

1スタジオ	2スタジオ	プール
10:00～11:00 BODY FLOW ヨガ 安田	10:20～10:50 レズミルスコア 成瀬	10:30～11:00 アクアビクス 新
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
		12:05～12:50 アクアマスターズ 樋口
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 ファンキットアクア 太田
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	
14:50～15:20 ボディバンプ30 山口		
15:45～16:30 ピラティス AKEMI	15:45～16:15 ボディコンバット 30 VR OK	スイミングスクール
17:00～17:30 レズミルスコア VR OK	16:45～17:45 avex ダンスマスター (キッズ) RIKO	
17:55～18:25 ボディアタック 30 VR OK	17:55～18:55 avex ダンスマスター (キッズ) RIKO	
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	練習会
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	20:00～20:30 ウォーターin モーション 川口
21:20～22:05 ボディ ジャム45 川口		20:45～21:15 はじめてクロール 川村

金曜日

1スタジオ	2スタジオ	プール
10:00～10:45 ボディ コンバット45 川口	10:05～10:50 バレトン Yoko	スイミングスクール
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 アクアビクス 永溝
		11:55～12:25 ウォーターin モーション 川口
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
13:40～14:25 かんたん ピラティス AKEMI	13:30～14:15 シバム VR OK	13:45～14:15 はじめてクロール 樋口
NEW 14:45～15:30 ボディ バング45 山口	[スタジオ変更] 14:40～15:40 リラックス ヨガ 松岡	スイミングスクール
NEW 15:50～16:20 グリット カーディオ VR OK		
16:40～17:10 レズミルスパー VR OK		
17:35～18:20 ボディバンプ 45 VR OK	18:00～19:00 キッズ空手 土屋	
18:45～19:30 ボディ コンバット45 市川	19:40～20:40 アンチ エイジングヨガ アヤ	
20:00～20:45 ボディ アタック45 市川		20:15～20:45 ファンキットアクア 太田
21:05～22:05 SALSATION (サルセーション) TAMA	21:00～22:00 エアロ60 辻	21:00～21:30 おまかせスイム 太田

土曜日

1スタジオ	2スタジオ	プール
10:10～10:55 エアロ45 湯浅	10:00～11:00 バレエ 山下	スイミングスクール
11:20～12:20 SALSATION (サルセーション) TAMA	NEW 11:25～12:25 ボディバランス 野田	12:00～12:30 おまかせスイム 太田
12:45～13:45 ボディバング 野田	12:50～13:50 フィットネス ヨガ ルミ	
14:05～15:05 ボディ コンバット 市川	14:20～14:50 レズミルスコア VR OK	
15:25～16:25 パワーヨガ 松岡	15:15～16:00 ボディアタック 45 VR OK	スイミングスクール
16:45～17:30 ボディコンバット 45 VR OK		
NEW 17:50～18:20 グリット カーディオ VR OK		
NEW 18:55～19:25 レズミルスコア 成瀬	18:30～19:30 マインド フルネス ヨガ 佐野	
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 成瀬	19:15～20:15 アクアマスターズ & スタート練習 赤崎
21:15～22:00 ボディ コンバット45 川口	21:00～21:45 ZUMBA 辻	

日曜日

1スタジオ	2スタジオ	プール
10:15～11:00 かんたん ピラティス HIRO	NEW OK 10:35～10:55 週替わりテック	スイミングスクール
11:20～12:05 にこにこ エアロ 湯浅	11:05～11:35 週替わり VR OK	
	11:55～12:25 グリット カーディオVR OK	
12:35～13:25 ヒーリング体操 ラフィーラ 斎藤	12:50～13:35 シバム VR OK	12:45～13:15 アクアビクス 嶋田
14:00～15:00 リラックス ヨガ 嶋田	13:55～14:40 ボディコンバット 45 VR OK	
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 OK	

	週替わりテック	週替わりVR
1週目	バランス 成瀬	バランス30STVR
2週目	コンバット 市川	コンバット30VR
3週目	コア 成瀬	コアVR
4週目	アタック 市川	アタック30VR

※週替わりテックと週替わりVRは続けてお入りいただけます

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・タブレット等は、電源をお切り頂くかサイレントモード(バイブレーション不可)に設定し、レッスン中やレッスン終了後のご使用はお控えください。
- スタジオ床の印は、レッスンを受ける際の目安の場所です。ただし、マット・ステップ台・トランポリン使用のレッスンを受ける際は、印に関係なくお受け下さい。
- ご使用になられたマット・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。