

2026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『予約制』です
(一部レッスンを除く)

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
- 動きと体力に自信のある方が
ご参加いただけるレッスン
- 予約なしで
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
- オリンピック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			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																						
10:00～11:00	ボディバランス 野田	にこにこ エアロ 水谷	10:15～11:00 アクアマスターズ 小林★	10:00～10:45 にこにこ エアロ 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	10:00～11:00 ストレッチ ヨガ 松岡	10:05～10:50 にこにこ エアロ AYU		10:15～10:45 ウォーターin モーション 市川			10:00～11:00 BODY FLOW ヨガ 安田	10:10～10:55 バレトン 相川	10:15～11:00 アクアピクス 新							
11:00																						
11:00～11:55	レスミルズコア 野田	11:10～12:10 はじめてバレエ 森(弥)	11:20～11:50 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 赤崎	11:20～12:10 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	11:05～11:35 はじめて平泳ぎ 小林	11:30～12:00 はじめてステップ 安田	11:15～12:15 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	11:20～11:50 NEW 11:20～12:05 レスミルズ ダンス 野田	11:10～11:40 アクアピクス 永満							
12:00																						
12:00～13:05	ボディ コンバット45 市川	12:40～13:40 太極拳 (第2・4局) 宮村	12:15～12:45 はじめてクロール 林	12:20～13:05 ZUMBA 新堂	12:30～13:15 ストレッチ バレエ 山下	11:55～12:40 アクアマスターズ 川村★	12:30～13:15 ボディ バランス 45FX 相川	12:20～13:05 ボディ バランス 45FX 相川	12:05～12:50 アクアマスターズ 野々部★	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 野々部★	12:30～13:15 エアロ45 AYU★	12:25～13:25 五季ヨガ 佐野	12:45～13:30 アクアフィン 野々部★							
13:00																						
13:00～13:30	ヒーリング体操 ラフィーラ 斎藤	13:00～13:30 おまかせスイム 林		13:25～14:25 フラダンス イボレイ マリコ	13:35～14:20 にこにこ エアロ 水谷	13:00～13:30 アクアピクス 嶋田	13:35～14:20 ボディ アタック45 市川	13:25～14:10 ボディ アタック45 市川	13:10～13:40 アクアファイブ 竹原	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	13:40～14:25 かんたん ピラティス AKEMI	13:45～14:30 レスミルズ ダンス 段	13:45～14:15 はじめてクロール 川村	12:00～12:30 おまかせスイム 太田							
14:00																						
14:00～15:00	14:35～15:20 にこにこ エアロ 玉村	14:25～15:25 はじめて フラダンス MEGU		14:40～15:35 ボディ コンバット 田中	14:35～15:20 ボディ コンディショニング 石原		14:40～15:10 ボディ コンバット30 市川	14:40～15:25 ポルト・ブラ 玉村		14:50～15:20 レスミルズ コア VR	15:35～16:35 五季ヨガ 佐野	15:30～16:15 ボディコンバット 45 VR	15:35～16:20 レスミルズ ダンス VR	14:50～15:35 ボディ コンバット 45 VR	14:50～15:50 リラククス ヨガ 松岡	15:00～15:45 シンプル トランポリン 小田	14:25～15:25 パワーヨガ 松岡	13:50～14:35 ボディ コンバット45 野田	14:25～15:25 リラククス ヨガ 嶋田	14:00～15:00 リラククス ヨガ 嶋田	13:55～14:55 ボディ コンバット VR	15:20～16:20 ボディ コンバット 第1・3・5 野田 第2・4 市川
15:00																						
15:00～16:00	15:40～16:25 ピラティス AKEMI	15:45～16:45 ボディ バランス VR		15:55～16:55 ボディ コンバット VR	15:40～16:25 レスミルズ コア 45 VR		15:35～16:35 五季ヨガ 佐野	15:45～16:30 レスミルズ ダンス VR		16:25～17:10 レスミルズ ダンス VR	16:55～17:40 ボディコンバット 45 VR	16:45～17:45 ダンスマスター (キッズ) NATSUHO	16:25～17:10 レスミルズ ダンス VR	16:45～17:30 ボディコンバット 45 VR	16:50～17:35 ボディバランス 45FX VR	16:05～16:50 レスミルズ コア 45 VR	16:45～18:15 avex ダンスマスター (ティーン) HAZUKI	16:05～16:50 レスミルズ コア 45 VR	16:45～18:15 avex ダンスマスター (ティーン) HAZUKI	15:55～16:25 グリット カーディオ VR	15:20～16:20 ボディ コンバット 第1・3・5 野田 第2・4 市川	
16:00																						
16:00～17:00	16:45～17:30 レスミルズ ダンス VR		スイミング スクール	17:05～17:50 ボディアタック 45 VR	16:45～17:45 avex ダンスマスター (キッズ) YUMA	スイミング スクール	17:55～18:25 グリット ストレンクス VR	17:00～18:10 キッズバレエ 森(弥)	スイミング スクール	17:25～18:25 ボディコンバット VR	17:55～18:55 avex ダンスマスター (キッズ) NATSUHO	17:25～18:25 ボディコンバット VR	17:55～18:55 avex ダンスマスター (キッズ) NATSUHO	17:40～18:10 グリット アスレチック VR	18:00～19:00 キッズ空手 土屋	17:00～18:00 ボディ コンバット VR	16:45～18:15 avex ダンスマスター (ティーン) HAZUKI	17:00～18:00 ボディ コンバット VR	16:45～18:15 avex ダンスマスター (ティーン) HAZUKI	16:05～16:50 レスミルズ コア 45 VR	15:20～16:20 ボディ コンバット 第1・3・5 野田 第2・4 市川	
17:00																						
17:00～18:00	17:40～18:40 ボディ コンバット VR	17:30～18:30 キッズ空手 土屋	スイミング スクール	18:40～19:25 五季ヨガ45 佐野	17:55～18:55 avex ダンスマスター (キッズ) YUMA		18:40～19:25 五季ヨガ45 佐野	18:50～19:50 はじめてバレエ 山下		19:00～19:45 ボディ コンバット45 土屋	19:15～19:45 ボディ コンバット30 山川	19:00～19:45 ボディ コンバット45 土屋	19:15～20:00 にこにこ エアロ 辻	18:55～19:40 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	18:45～19:30 レスミルズ TONE 市川	18:40～19:40 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★	18:45～19:30 レスミルズ TONE 市川	18:40～19:40 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★	15:20～16:20 ボディ コンバット 第1・3・5 野田 第2・4 市川
18:00																						
18:00～19:00	19:05～19:50 レスミルズ ダンス 段	19:00～19:45 にこにこ エアロ 水谷	スイミング スクール	19:45～20:45 ボディ コンバット 野田	19:50～20:35 バレトン 相川	20:00～20:45 アクアフィン 小林★	19:45～20:45 ボディ コンバット 野田	20:05～20:50 ボディ バランス 45ST 野田	20:10～20:55 エアロ45 アヤ★	20:15～20:45 おまかせスイム 太田	20:05～20:50 ボディ バランス 45ST 野田	20:10～20:55 ボディ コンバット45 土屋	20:30～21:30 免疫カアップ ヨガ 佐野	20:00～20:45 レスミルズ TONE 市川	19:40～20:40 アンチ エイジングヨガ アヤ	20:00～20:45 レスミルズ TONE 市川	20:00～20:45 レスミルズ ピラティス KAZUYA	20:15～20:45 ファンキットアクア 太田	20:00～20:45 レスミルズ ピラティス KAZUYA	20:15～20:45 ファンキットアクア 太田	19:50～20:50 ボディ アタック 市川	19:50～20:50 ボディ アタック 市川
19:00																						
19:00～20:00	20:10～20:55 ボディ コンバット 45 田中	20:05～20:50 ストレッチ ヨガ45 安田	20:30～21:30 アクア マスターズ 60 太田★	21:10～22:10 ボディ コンバット 野田	21:15～21:45 レスミルズ コア 野田	21:00～21:45 シェイプボディ アクア 辻	21:10～22:10 ボディ コンバット 野田	21:05～22:00 ボディ バランス 45ST 野田	21:15～22:15 ボディ アタック 段	21:00～21:45 アクアマスターズ 太田★	21:05～22:00 ボディ コンバット45 土屋	21:10～20:55 ボディ コンバット45 土屋	21:20～22:05 ボディ アタック45 市川	21:05～22:05 レスミルズ TONE 市川	21:00～22:00 レスミルズ コア 辻	21:05～22:05 レスミルズ TONE 市川	21:00～22:00 レスミルズ ピラティス KAZUYA	21:05～21:50 ZUMBA 辻	21:05～22:05 レスミルズ TONE 市川	21:00～22:00 レスミルズ ピラティス KAZUYA	21:05～21:50 ZUMBA 辻	21:10～22:10 ボディ コンバット 山川
20:00																						
20:00～21:00	4～6月限定 20:10～20:55 ボディ コンバット 45 田中	20:05～20:50 ストレッチ ヨガ45 安田	20:30～21:30 アクア マスターズ 60 太田★	21:10～22:10 ボディ コンバット 野田	21:15～21:45 レスミルズ コア 野田	21:00～21:45 シェイプボディ アクア 辻	21:10～22:10 ボディ コンバット 野田	21:05～22:00 ボディ バランス 45ST 野田	21:15～22:15 ボディ アタック 段	21:00～21:45 アクアマスターズ 太田★	21:05～22:00 ボディ コンバット45 土屋	21:10～20:55 ボディ コンバット45 土屋	21:20～22:05 ボディ アタック45 市川	21:05～22:05 レスミルズ TONE 市川	21:00～22:00 レスミルズ コア 辻	21:05～22:05 レスミルズ TONE 市川	21:00～22:00 レスミルズ ピラティス KAZUYA	21:05～21:50 ZUMBA 辻	21:05～22:05 レスミルズ TONE 市川	21:00～22:00 レスミルズ ピラティス KAZUYA	21:05～21:50 ZUMBA 辻	21:10～22:10 ボディ コンバット 山川
21:00																						
21:00～22:00	21:20～22:05 ボディ コンバット45 山川	21:10～21:40 からだスッキリ エアロ 安田		21:10～22:10 ボディ コンバット 野田	21:15～21:45 レスミルズ コア 野田	21:00～21:45 シェイプボディ アクア 辻	21:10～22:10 ボディ コンバット 野田	21:05～22:00 ボディ バランス 45ST 野田	21:15～22:15 ボディ アタック 段	21:00～21:45 アクアマスターズ 太田★	21:05～22:00 ボディ コンバット45 土屋	21:10～20:55 ボディ コンバット45 土屋	21:20～22:05 ボディ アタック45 市川	21:05～22:05 レスミルズ TONE 市川	21:00～22:00 レスミルズ コア 辻	21:05～22:05 レスミルズ TONE 市川	21:00～22:00 レスミルズ ピラティス KAZUYA	21:05～21:50 ZUMBA 辻	21:05～22:05 レスミルズ TONE 市川	21:00～22:00 レスミルズ ピラティス KAZUYA	21:05～21:50 ZUMBA 辻	21:10～22:10 ボディ コンバット 山川
22:00																						
22:00～23:00	21:20～22:05 ボディ コンバット45 山川	21:10～21:40 からだスッキリ エアロ 安田		21:10～22:10 ボディ コンバット 野田	21:15～21:45 レスミルズ コア 野田	21:00～21:45 シェイプボディ アクア 辻	21:10～22:10 ボディ コンバット 野田	21:05～22:00 ボディ バランス 45ST 野田	21:15～22:15 ボディ アタック 段	21:00～21:45 アクアマスターズ 太田★	21:05～22:00 ボディ コンバット45 土屋	21:10～20:55 ボディ コンバット45 土屋	21:20～22:05 ボディ アタック45 市川	21:05～22:05 レスミルズ TONE 市川	21:00～22:00 レスミルズ コア 辻	21:05～22:05 レスミルズ TONE 市川	21:00～22:00 レスミルズ ピラティス KAZUYA	21:05～21:50 ZUMBA 辻	21:05～22:05 レスミルズ TONE 市川	21:00～22:00 レスミルズ ピラティス KAZUYA	21:05～21:50 ZUMBA 辻	21:10～22:10 ボディ コンバット 山川

『OK マーク』のレッスンは、
予約不要でご参加いただけます。
レッスン開始10分前より
ご入場ください。

『OK マーク』のレッスンを
連続して受講される場合、
レッスン間が10分の場合に限り、
スタジオから退場せず、続けて
ご参加いただくことも可能です。

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、拭き取ってから戻してください。