

2025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『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
- 少し慣れてきた方におすすめのレッスン
- 予約なしで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 (VRレッスン以外)
- 黒色 オリンピアおすすめのレッスン (調節可能)
- 黄色 パーチャルレッスン
- 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		

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

	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 ここにエプロ 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 エプロ 新	スイミング スクール	10:00~10:45 ここにエプロ AYU	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	10:20~10:50 レスミルスコア 成瀬	10:30~11:00 アクアピクス 新	10:00~10:45 ボディ コンバット45 野田	10:05~10:50 ハルトン Yoko	スイミング スクール	10:10~10:55 エプロ45 湯淺	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	10:30~10:50 週替わり アクアピクス OK	10:00	
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)	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 赤崎	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 エプロ 水谷	11:00~11:30 はじめて平泳ぎ 小林	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 ここにエプロ 安田	11:20~11:50 レスミルスコア 野田	11:10~11:40 アクアピクス 永満	11:20~12:20 salsation (サルセッション) TAMA	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	11:20~12:05 ここにエプロ 湯淺	11:40~12:25 レスミルスコア VR OK	11:00	
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	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 川村	12:25~13:10 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	12:00~13:05 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	12:05~12:50 アクアマスターズ 樋口	12:30~13:15 エプロ45 AYU	12:10~13:10 五季ヨガ 佐野	12:45~13:30 アクアフィン 樋口	12:45~13:45 ボディバンプ 野田	12:50~13:50 フィットネス ヨガ ルミ		12:30~13:20 ヒーリング体操 ラフィーラ 斎藤	12:35~13:05 グリット カーディオVR OK	12:45~13:15 アクアピクス 嶋田	12:00
13:00																						
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		13:35~14:35 フラダンス イボレイ マリコ	13:40~14:25 ここにエプロ 水谷		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	14:35~15:20 ボルト・ブラ 玉村	14:15~15:15 社交ダンス 村上・村田	13:40~14:25 ここにエプロ 新	14:45~15:30 ボディ バンプ45 山口	14:40~15:40 リラックス ヨガ 松岡		14:05~15:05 ボディ コンバット 市川	14:15~15:00 ボディアタック 45 VR OK	15:10~15:40 グリット カーディオ VR OK	15:25~16:25 パワーヨガ 松岡	15:55~16:25 ファンキット スタッフ OK	14:00	
14:00																						
15:15~16:00	ここにエプロ 玉村	15:30~16:00 ファンキット スタッフ OK		14:55~15:25 レスミルスコア VR OK	15:35~16:20 ボディコンバット 45 VR OK		15:35~16:35 五季ヨガ 佐野	15:40~16:25 レスミルスコア ダンス VR OK	16:55~17:40 ボディバンプ 45 VR OK	17:00~18:10 キッズハレエ 森(弥)		15:45~16:30 ピラティス AKEMI	15:35~16:20 ボディコンバット 45 VR OK	16:05~16:35 NEW グリット ストレッチVR OK	16:00~16:45 ボディコンバット 45 VR OK	16:50~17:35 ボディアタック 45 VR OK	16:55~17:40 ボディバランス 45FX VR OK		17:45~18:15 レスミルスコア VR OK	18:00~19:00 キッズ空手 土屋	17:00~16:05 第1・3 上杉 ボディコンバット45	15:00
15:00																						
16:20~17:05	レスミルスコア ダンス VR OK	16:45~17:45 キッズ空手 土屋	スイミング スクール	16:30~17:15 ボディアタック 45 VR OK	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	17:25~18:10 ボディバンプ 45 VR OK	17:00~18:10 キッズハレエ 森(弥)		17:55~18:25 NEW アスレチック VR OK		16:50~17:20 レスミルスコア VR OK	16:45~17:45 avex ダンスマスター (キッズ) RIKO	17:30~18:15 レスミルスコア ダンス VR OK	17:55~18:55 avex ダンスマスター (キッズ) RIKO		17:00~18:30 avex ダンスマスター 追加レッスン (キッズ) RIKO	17:20~18:05 ボディコンバット 45 VR OK		15:20		
16:00																						
17:15~18:15	ボディ コンバット VR OK		スイミング スクール	17:50~18:40 ボディコンバット 45 VR OK	18:25~19:25 avex ダンスマスター (キッズ) COZY		18:45~19:30 五季ヨガ45 佐野		19:00~19:45 ボディ コンバット45 上杉	18:55~19:55 はじめてハレエ 山下		19:00~19:45 ボディ コンバット45 土屋	19:15~20:00 ここにエプロ 辻		18:45~19:30 ボディ コンバット45 市川		18:30~19:30 マインド フルネス ヨガ 佐野		19:00~19:30 レスミルスコア 成瀬	19:15~20:15 アクアマスターズ & スタート練習 赤崎	19:00	
17:00																						
19:00~19:45	ボディバンプ テック付き 田中	19:00~19:45 ここにエプロ 水谷		19:50~20:50 ボディ コンバット 野田	19:50~20:35 ピラティス 成瀬	20:00~20:45 アクアフィン 小林	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	21:00~21:45 アクアマスターズ 太田		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	20:45~21:15 はじめてクロール 川村		21:05~22:05 salsation (サルセッション) TAMA	21:00~22:00 エプロ60 辻	21:15~22:00 ボディ コンバット45 上杉	21:00~21:45 ZUMBA 辻		21:15		
18:00																						
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	21:10~22:10 salsation (サルセッション) GRACE	21:15~21:45 レスミルスコア 野田		21:15~22:00 ボディ バンプ45 野田				21:20~22:05 ボディ アタック45 市川											
18:00																						
21:20~22:05	ボディ ジャム45 上杉	21:10~21:40 からだスッキリ エプロ 安田																				
19:00																						
22:00																						

『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。
- 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OFF)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。

2025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『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
- 少し慣れてきた方におすすめのレッスン
- 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 (VRレッスン以外)
- 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
	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30			

5月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	
	5	6	7	8	9	10
	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30	31

6月

月	火	水	木	金	土	日
						1
	2	3	4	5	6	7
	9	10	11	12	13	14
	16	17	18	19	20	21
	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																							
11:00	10:10~11:10 ボディバランス 成瀬	10:00~10:45 にこにこエプロ水谷	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 からだスッキリエプロ新	スイミング スクール	10:05~10:50 にこにこエプロ AYU	10:00~11:00 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	10:20~10:50 レスミルスコア 成瀬	10:30~11:00 アクアピクス 新	10:00~10:45 ボディ コンバット45 野田	10:05~10:50 ハルトン Yoko	スイミング スクール	10:10~10:55 エプロ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	10:30~11:00 ボディバランス 30ST VR	スイミング スクール		
12:00	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)	11:30~12:00 ウォーターin モーション 市川	11:15~12:00 セルクエア 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	11:15~12:05 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 エプロ 水谷	11:00~11:30 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 エプロ 安田	11:20~11:50 レスミルスコア 野田	11:10~11:40 アクアピクス 永満	11:20~12:20 soul motion (サルセッション) TAMA	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	11:20~12:05 にこにこ エプロ 湯浅	11:10~11:55 レスミルス ダンス VR	スイミング スクール		
13:00	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	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 川村	12:25~13:10 ハルトン 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	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 樋口	12:30~13:15 エプロ45 AYU	12:10~13:10 五季ヨガ 佐野	12:45~13:30 アクアフィン 樋口	12:45~13:45 ボディバンプ 野田	12:50~13:50 フィットネス ヨガ ルミ	12:30~13:20 ヒーリング体操 ラフィーラ 斎藤	12:45~13:45 ボディアタック 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 斎藤	12:45~13:45 ボディアタック VR	12:45~13:15 アクアピクス 嶋田
14:00	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		13:35~14:35 フラダンス イボレイマリコ	13:40~14:25 にこにこ エプロ 水谷	13:45~14:15 アクアウォーキング 嶋田	13:30~14:15 ZUMBA 玉村	13:25~14:10 ボディ アタック45 市川		13:40~14:25 にこにこ エプロ 新	14:15~15:15 社交ダンス 村上・村田	13:10~13:40 ファンキートクア 太田	13:40~14:25 かんたん ピラティス AKEMI	13:30~14:15 レスミルス ダンス 段	13:45~14:15 はじめてクロール 渡邊		14:05~15:05 ボディ コンバット 市川	14:15~15:00 ボディアタック 45 VR		14:00~15:00 リラックス ヨガ 嶋田	13:55~14:55 ボディ コンバット VR		
15:00	15:15~16:00 にこにこ エプロ 玉村	15:30~16:15 ピラティス AKEMI		14:55~15:25 レスミルスコア VR	15:35~16:20 ボディコンバット 45 VR	15:50~16:50 ボディ バランス VR	14:40~15:10 ボディ コンバット30 市川	14:40~15:25 ポル・ド・ブラ 玉村		14:50~15:20 ボディバンプ 45 VR	15:35~16:05 レスミルスコア VR	14:45~15:30 ボディ バンプ45 田中	14:40~15:40 リラックス ヨガ 松岡	16:05~16:35 グリット ストレッチVR	16:00~16:45 ボディコンバット 45 VR		15:25~16:25 パワーヨガ 松岡	15:10~15:40 グリット カーディオVR		15:20~16:05 ボディコンバット45 第2・3・4 市川	15:05~15:35 レスミルスコア VR		
16:00	16:20~17:05 レスミルス ダンス VR	16:45~17:45 キッズ空手 土屋		15:35~16:20 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	スイミング スクール	16:55~17:40 ボディバンプ 45 VR	17:00~18:10 キッズハレエ 森(弥)		16:25~17:10 ボディコンバット 45 VR	17:20~18:05 レスミルス ダンス VR	16:50~17:35 ボディアタック 45 VR	16:55~17:40 ボディバランス 45FX VR	17:45~18:15 レスミルスコア VR		16:50~17:35 ボディコンバット 45 VR	17:00~18:30 avex ダンスマスター (キッズ) RIKO		17:00~18:30 avex ダンスマスター (キッズ) RIKO				
17:00	17:15~18:15 ボディ コンバット VR		スイミング スクール	17:25~18:10 ボディバンプ 45 VR	18:25~19:25 avex ダンスマスター (キッズ) COZY		17:55~18:25 グリット アスレチックVR			17:55~18:55 avex ダンスマスター (キッズ) RIKO		18:45~19:30 ボディ コンバット45 市川	18:00~19:00 キッズ空手 土屋				18:30~19:30 マインド フルネス ヨガ 佐野	19:00~19:30 レスミルスコア VR					
18:00				18:40~19:25 五季ヨガ45 佐野		練習会		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 エプロ 辻						19:15~20:15 アクアマスターズ & スタート練習 赤崎						
19:00	NEW 19:00~19:45 レスミルス ダンス 段	19:00~19:45 にこにこ エプロ 水谷		19:45~20:45 ボディ コンバット 野田	19:50~20:35 ハルトン 相川	20:00~20:45 アクアフィン 小林		20:05~20:50 ボディバランス 45ST 野田	20:15~21:00 おまかせスイム 太田	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 市川	20:00~20:45 ボディ アタック45 市川	19:40~20:40 アンチ エイジング ヨガ アヤ	20:15~20:45 ファンキートクア 太田		19:55~20:40 トランボリン エクササイズ 小田	20:00~20:45 レスミルス ダンス KAZUYA					
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		21:10~22:10 ボディ コンバット 野田	21:15~21:45 レスミルスコア 野田	21:10~21:40 シェイプボディ アクア 辻		21:15~22:00 ボディ バンプ45 野田	21:20~22:05 ピラティス&ヨガ Tomo	21:20~22:05 ボディ アタック45 市川		21:00~21:50 おまかせスイム 太田	21:05~22:05 soul motion (サルセッション) TAMA	21:00~22:00 エプロ60 辻	21:00~22:00 おまかせスイム 太田		21:10~22:10 ボディバンプ KAZUYA	21:05~21:50 ZUMBA 辻					
21:00	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 エプロ 安田	20:45~21:30 がんばれ マスターズ 太田																				
22:00																							

『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 safely 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OFF)
 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。