

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	10:05～10:50 バレトン Yoko	10:00～11:00 ウェープリング ヨガ Sana	スイミング スクール	10:05～10:50 エアロ45 湯浅★	10:00～11:00 バレエ 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 レスミルズ VR OK				
11:00																								
11:00～11:55	レスミルズ 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	11:20～12:05 NEW レスミルズ ダンス 野田	11:10～11:40 アクアピクス 永満	11:10～12:10 レスミルズ TAMA (サルセッション)	11:20～12:20 ボディバランス 相川	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	11:10～11:55 レスミルズ ダンス VR OK				
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★	12:30～13:30 ボディ コンバット45 野田	12:40～13:40 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 OK				
13:00																								
13:00～13:30	13:25～14:15 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	13:40～14:25 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	13:50～14:35 ボディ コンバット45 野田	14:25～15:25 パワーヨガ 松岡		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 OK				
14:00																								
14:00～14:35	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		14:40～15:25 ボディ コンバット30 市川	14:40～15:25 ボディ コンバット30 市川		14:50～15:20 レスミルズ VR OK	15:35～16:35 五季ヨガ 佐野	15:35～16:35 五季ヨガ 佐野	15:50～16:35 ボディ コンバット 45 VR OK	15:50～16:35 ボディ アタック 45 VR OK	16:10～16:40 レスミルズ VR OK	15:50～16:35 ボディ コンバット 45 VR OK	16:45～17:30 ボディ コンバット 45 VR OK	17:40～18:10 グリット アスレチック VR OK	16:45～17:30 レスミルズ ダンス VR OK	16:50～17:35 ボディ バランス 45FX VR OK	16:05～16:50 レスミルズ VR OK	17:00～18:00 ボディ コンバット VR OK		
15:00																								
15:00～15:45	15:40～16:25 ピラティス AKEMI	15:45～16:45 ボディ バランス VR OK		15:55～16:55 ボディ コンバット VR OK	15:40～16:25 レスミルズ VR OK		15:55～16:35 レスミルズ ダンス VR OK	15:45～16:30 レスミルズ ダンス VR OK		16:25～17:10 レスミルズ ダンス VR OK	16:55～17:40 ボディ コンバット 45 VR OK	17:00～18:10 キッズバレエ 森(弥)	17:25～18:25 ボディ コンバット VR OK	17:55～18:55 グリット ストレンクス VR OK	17:55～18:55 avex ダンスマスター (キッズ) YUMA	17:40～18:40 ボディ コンバット VR OK	18:40～19:25 五季ヨガ45 佐野	18:40～19:25 五季ヨガ45 佐野	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	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★	
16:00																								
16:00～16:45	16:45～17:30 レスミルズ ダンス VR OK	17:30～18:30 キッズ空手 土屋	スイミング スクール	17:05～17:50 ボディ アタック 45 VR OK	17:55～18:55 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 ボディ コンバット30 山川	18:50～19:50 はじめてバレエ 山下	スイミング スクール	17:25～18:25 ボディ コンバット VR OK	19:15～19:45 ボディ コンバット30 山川	18:50～19:50 はじめてバレエ 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	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	19:15～20:15 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	20:15～20:45 おまかせスイム 太田	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	20:15～20:45 ファンキットアクア 太田	20:00～20:45 ボディ アタック 市川	20:00～20:45 レスミルズ ピラティス KAZUYA
17:00																								
17:00～17:45	17:40～18:40 ボディ コンバット VR OK		スイミング スクール	18:40～19:25 五季ヨガ45 佐野	18:40～19:25 五季ヨガ45 佐野	練習会	19:15～19:45 ボディ コンバット30 山川	18:50～19:50 はじめてバレエ 山下	練習会	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	18:55～19:40 ボディ コンバット45 市川	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	20:15～20:45 ファンキットアクア 太田	19:50～20:50 ボディ アタック 市川	20:00～20:45 レスミルズ ピラティス KAZUYA	19:15～20:15 アクアマスターズ & スタート練習 赤崎★	21:05～22:05 レスミルズ TAMA (サルセッション)	21:00～22:00 エアロ60 辻★	21:10～22:10 ボディ コンバット45 山川	21:10～22:10 ボディ アタック 市川	21:05～21:50 ZUMBA 辻	
18:00																								
18:00～18:45	18:40～19:40 ボディ コンバット VR OK	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	18:40～19:25 五季ヨガ45 佐野	練習会	19:15～19:45 ボディ コンバット30 山川	18:50～19:50 はじめてバレエ 山下	練習会	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	18:55～19:40 ボディ コンバット45 市川	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	20:15～20:45 ファンキットアクア 太田	19:50～20:50 ボディ アタック 市川	20:00～20:45 レスミルズ ピラティス KAZUYA	19:15～20:15 アクアマスターズ & スタート練習 赤崎★	21:05～22:05 レスミルズ TAMA (サルセッション)	21:00～22:00 エアロ60 辻★	21:10～22:10 ボディ コンバット45 山川	21:10～22:10 ボディ アタック 市川	21:05～21:50 ZUMBA 辻	
19:00																								
19:00～19:45	19:40～19:40 ボディ コンバット VR OK	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	18:40～19:25 五季ヨガ45 佐野	練習会	19:15～19:45 ボディ コンバット30 山川	18:50～19:50 はじめてバレエ 山下	練習会	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	18:55～19:40 ボディ コンバット45 市川	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	20:15～20:45 ファンキットアクア 太田	19:50～20:50 ボディ アタック 市川	20:00～20:45 レスミルズ ピラティス KAZUYA	19:15～20:15 アクアマスターズ & スタート練習 赤崎★	21:05～22:05 レスミルズ TAMA (サルセッション)	21:00～22:00 エアロ60 辻★	21:10～22:10 ボディ コンバット45 山川	21:10～22:10 ボディ アタック 市川	21:05～21:50 ZUMBA 辻	
20:00																								
20:00～20:45	4～6月限定 20:10～20:55 ボディ コンバット VR OK	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★	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★	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	20:10～20:55 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	20:15～20:45 ファンキットアクア 太田	21:05～22:05 レスミルズ TONE 市川	21:00～22:00 エアロ60 辻★	21:10～22:10 ボディ アタック 市川	21:05～21:50 ZUMBA 辻	21:10～22:10 ボディ アタック 市川	21:05～21:50 ZUMBA 辻	21:05～22:05 レスミルズ TAMA (サルセッション)	21:00～22:00 エアロ60 辻★	21:10～22:10 ボディ コンバット45 山川	21:10～22:10 ボディ アタック 市川	21:05～21:50 ZUMBA 辻	
21:00																								
21:00～21:45	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	20:30～21:30 アクア マスターズ 60 太田★	21:10～22:10 レスミルズ 野田	21:15～21:45 レスミルズ 野田	21:00～21:45 シェイプボディ アクア 辻	21:15～22:00 ボディ コンバット45 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★	21:20～22:05 ボディ アタック45 市川	21:15～22:00 ボディ アタック45 市川	21:05～22:05 レスミルズ TAMA (サルセッション)	21:05～22:05 レスミルズ TAMA (サルセッション)	21:00～22:00 エアロ60 辻★	21:10～22:10 ボディ アタック 市川	21:10～22:10 ボディ アタック 市川	21:05～21:50 ZUMBA 辻	21:10～22:10 ボディ アタック 市川	21:05～21:50 ZUMBA 辻	21:05～22:05 レスミルズ TAMA (サルセッション)	21:00～22:00 エアロ60 辻★	21:10～22:10 ボディ コンバット45 山川	21:10～22:10 ボディ アタック 市川	21:05～21:50 ZUMBA 辻
22:00																								
22:00～22:45	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	20:30～21:30 アクア マスターズ 60 太田★	21:10～22:10 レスミルズ 野田	21:15～21:45 レスミルズ 野田	21:00～21:45 シェイプボディ アクア 辻	21:15～22:00 ボディ コンバット45 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★	21:20～22:05 ボディ アタック45 市川	21:15～22:00 ボディ アタック45 市川	21:05～22:05 レスミルズ TAMA (サルセッション)	21:05～22:05 レスミルズ TAMA (サルセッション)	21:00～22:00 エアロ60 辻★	21:10～22:10 ボディ アタック 市川	21:10～22:10 ボディ アタック 市川	21:05～21:50 ZUMBA 辻	21:10～22:10 ボディ アタック 市川	21:05～21:50 ZUMBA 辻	21:05～22:05 レスミルズ TAMA (サルセッション)	21:00～22:00 エアロ60 辻★	21:10～22:10 ボディ コンバット45 山川	21:10～22:10 ボディ アタック 市川	21:05～21:50 ZUMBA 辻

『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・トラランボリン  
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。