

2026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

月曜日

月曜日		
	1スタジオ	2スタジオ
10:00		
10:00~11:00 ボディバランス 野田	10:00~10:45 にここ エアロ 水谷	
11:00		
11:25~11:55 レスミルズコア 野田	11:10~12:10 はじめてバレエ 森(弥) 	11:20~11:55 ウォーターア モーション 市川
12:00		
12:20~13:05 ボディ コンバット45 市川	12:15~12: はじめてクロ 林	12:40~13:40 太極拳 (第2~4扇) 宮村
13:00		
13:25~14:15 ヒーリング体操 ラフィーラ 斎藤 	13:00~13: おまかせスイ 樋口	
14:00		
14:30~15:15 にここ エアロ 玉村	14:25~15:25 はじめて フラダンス MEGU 	
15:00		
15:35~16:20 ピラティス AKEMI	15:45~16:30 レスミルズコア 45 VR 	15:45~16:30 レスミルズコア 45 VR 
16:00		
16:40~17:25 レスミルズ ダンス VR 	17:30~18:30 キッズ空手 土屋	スイミング スクール
17:00		
17:35~18:20 ボディコンバット 45 VR 	19:00~19:45 にここ エアロ 水谷	
18:00		
19:05~19:50 レスミルズ ダンス 段	20:05~20:50 ストレッチ ヨガ45 	
19:00		
20:10~20:55 ボディ パンプ45 田中	20:30~21: アクア マスターZ 60 太田	
20:00		
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 	
21:00		
22:00		

火曜日

火曜日		
1スタジオ	2スタジオ	プール
10:00~10:45 にこにこ エアロ 安田	10:10~10:40 からたスクリ 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 はじめて育泳ぎ 赤崎
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 アクアマスターーズ 川村
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
14:50~15:35 ボディ パンプ45 田中	14:35~15:20 ボディ コンディショニング 石原	13:45~14:15 アクアウォーキング 嶋田
15:55~16:55 ボディ コンバット VR OK	15:45~16:45 ボディ バランス VR OK	スイミング スクール
17:05~17:50 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	
18:40~19:25 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
19:45~20:45 ボディ コンバット 野田	19:50~20:35 パレトン 相川	20:00~20:45 アクアフィン 小林
21:10~22:10 SALSA tion (サルセーション) GRACE	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

水曜日

水曜日		
1スタジオ	2スタジオ	プール
9:55~10:55 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-in モーション 市川
11:15~12:05 ヒーリング体操 ラフィーラ 斎藤 	11:30~12:00 からたスッキリ エアロ 水谷 	11:05~11:35 はじめて平泳ぎ 小林 
		11:50~12:20 はじめてスイム 小林 
12:25~13:10 パレトン YUMIKO	12:20~13:05 ボディバランス 45FX 相川	
13:30~14:15 ZUMBA 玉村	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	14:40~15:25 ポル・ド・ブラ 玉村	
15:35~16:35 五季ヨガ 佐野 	15:45~16:30 レスミルズ ダンス VR 	
16:55~17:40 ボディバブ 45 VR 	17:00~18:10 キッズバレエ 森 (弥)	スイミング スクール
17:55~18:25 グリット ストレングス VR 		
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 	
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
21:15~22:00 ボディ パンプ45 野田	21:15~22:15 HIPHOP megyu	21:00~21:45 アクアマスターズ 太田 

木曜日

スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ
10:00~11:00 BODY LOW ヨガ 安田	10:10~10:55 パレトン 相川	10:15~11:00 アクアピクス 新	10:05~ バレ Yol
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~ にこ エア 安
12:30~13:00 ヨーリング体操 ラフィーラ 斎藤		12:05~12:50 アクアマスターズ 野々部	12:30~ エア AY
13:30~13:20 14:40~14:25 にこにこ エアロ 新	12:45~13:45 日本舞踊 エクササイズ 西川	13:10~13:40 アクアファイト 竹原	13:40~ かん ピラ AKE
14:50~15:20 スマイルズコア VR	14:15~15:15 社交ダンス 村上・村田		14:50~ ボディ 45 OK
15:30~16:15 ディコンバット 45 VR K	15:35~16:20 ボディタック 45 VR OK		15:50~ ボディ 45 OK
16:25~17:10 スマイルズ ダンス VR	16:45~17:45 avex ダンスマスター (キッズ) RIKO	スイミング スクール	16:45~ ボディ 45 OK
17:25~18:25 ディバラン VR K	17:55~18:55 avex ダンスマスター (キッズ) RIKO	練習会	17:40~ クリ アスレチ
18:00~19:45 ディバラン 45ST 土屋	19:15~20:00 にこにこ エアロ 辻		18:55~ ホテ コンバ 市
19:10~20:55 ボディ ンバット45 土屋			NEW 20:00~ レス TOP 市
20:20~22:05 ボディ タック45 市川	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~ SQT (サルセ TAN

金曜日

土曜日

土曜日		
オ	2スタジオ	プール
50	10:00~11:00 バレエ 山下	スイミング スクール
10	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
30	12:40~13:40 フィットネス ヨガ ルミ	
35	(スタジオ変更) 14:25~15:25 パワーヨガ 松岡	
35	15:50~16:35 レスミルスコア 45 VR OK	スイミング スクール
20	(スタジオ変更) 16:45~17:45 ボディ コンバット VR OK	
30	18:55~19:40 マインド フルネス ヨガ 佐野	
10	19:15~20:15 アクアマスターズ & スタート練習 赤崎	
10	20:00~20:45 レスミルズ ピラティス KAZUYA	
10	21:05~21:50 ZUMBA 辻	
1スタジオ		
	10:15~11:00 かんたん ピラティス HIRO	
	11:20~12:05 にごにこ エアロ 湯浅	
	12:30~13:20 ヒーリング体操 ラフィーラ 斎藤	
	14:00~15:00 リラックス ヨガ 嶋田	
	15:20~16:20 ボディ コンバット 第1・3・5 野田 第2・4 市川	
OK △ 予約不要 △ レッスン開始 △ ご入場 △ △ OK 連続して △ レッスン間 △ スタジオ間 △ ご参加 △		
スタジオレッスン		
皆様が安全に快適にご協力		
<ul style="list-style-type: none"> ・予約はご本人様が ・レッスン開始10分前までご入場頂きます。 ※ 施設の場所に関する 予約番号に関係なく お選び頂けます。 フロントにてチケット ジムカウンターにて ・入場の際、お名前を 他の方の為の場所 ・レッスン開始後の ご遠慮ください。 ・スタジオ内では、 電源をお切り頂く事 に設定し、レッスンを お控えください。 ・スタジオ床の印は 場所です。ただし、 使用のレッスンを お受け下さい。 ・ご使用になられた ついた汗は、拭き 		

曜日

日曜日		
2スタジオ	プール	10:00
10:30~11:00 レズミルズコア VR OK	スイミング スクール	11:00
11:10~11:55 レズミルズ ダンス VR OK		12:00
12:05~12:35 グリット カーディオVR OK		13:00
12:45~13:45 ボディ アタック VR OK	12:45~13:15 アクアピックス 嶋田	14:00
13:55~14:55 ボディ コンバット VR OK		15:00
15:15~16:15 avex ダンスマスター (キッズ) 追加レッスン RIKO		16:00
<p>ワークのレッスンは、 要でご参加いただけます。</p> <p>開始10分前より ださい。</p> <p>ワークのレッスンを 受講される場合、 間が10分の場合に限り、 から退場せず、続けて ただくことも可能です。</p>		17:00
<p>レッスンのルール・マナー</p> <p>安心にご利用いただけますよう 心をお願いいたします</p> <p>のみ承っておりまます。(譲渡不可) 分前になりましたら、予約番号順に</p> <p>制度がございます。 なく最優先でお好きな場所を 。(1レッスン200円) アトをご購入後、 てお申し込みください。 をお呼びする場合がございます。 取りはご遠慮ください。 の入場は危険ですので</p> <p>携帯電話・タブレット等は、 かサイレントモード(バイブレーション不可) 中やレッスン終了後のご使用は</p> <p>、レッスンを受ける際の目安の 、マット・ステップ台・トランポリン 受ける際は、印に関係なく</p> <p>マット・ステップ台・道具に 取ってからお戻しください。</p>		18:00
<p>19:00</p> <p>20:00</p> <p>21:00</p> <p>22:00</p>		

※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)

-  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
ご参加いただけるレッスン
-  預約なしで
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
-  **赤字** 変更箇所
-  オリンピアおすすめのレッスン
(調節可能)
-  パーソナルレッスン
-  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
5	6	7	8	9	10	1
12	13	14	15	16	17	1
19	20	21	22	23	24	2
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
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

■ 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

日曜日

スタジオ	エスタジオ	プール	
			10:00
15~11:00 かんたん エクササイズ HIRO	10:30~11:00 レスミルズコア VR		11:00
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	スイミング スクール	12:00
30~13:20 ヨーリング体操 アフィーラ 斎藤	12:05~12:35 グリット カーディオVR	12:45~13:15 アクアピクス 嶋田	13:00
00~15:00 リラックス ヨガ 嶋田	12:45~13:45 ボディ アタック VR		14:00
	13:55~14:55 ボディ コンバット VR		15:00
20~16:20 ボディ コンバット ・3・5 野田 ・2・4 市川	15:15~16:15 avex ダンスマスター (キッズ) 追加レッスン RIKO		16:00
<p>『OKマーク』のレッスンは、 予約不要でご参加いただけます。</p> <p>レッスン開始10分前より ご入場ください。</p> <p>『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。</p>			17:00
<p>タジオレッスンのルール・マナー</p> <p>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</p> <p>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 入場頂きます。</p> <p>スタジオ場所指定制度がございます。</p> <p>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)</p> <p>フロントにてチケットをご購入後、 レジカウンターにてお申し込みください。</p> <p>場の際、お名前をお呼びする場合がございます。 の方の為の場所取りはご遠慮ください。</p> <p>スン開始後の入場は危険ですので 遠慮ください。</p> <p>スタジオ内では、携帯電話・タブレット等は、 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) 設定し、レッスン中やレッスン終了後のご使用は 控えください。</p> <p>タジオ床の印は、レッスンを受ける際の目安の 所です。ただし、マット・ステップ台・トランポリン 用のレッスンを受ける際は、印に関係なく 受け下さい。</p> <p>使用になられたマット・ステップ台・道具に いた汗は、拭き取ってからお戻しください。</p>			18:00
<p>19:00</p>			
<p>20:00</p>			
<p>21:00</p>			
<p>22:00</p>			

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 ご協力ををお願いいたします	19:00
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 入場頂きます。	20:00
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。 場の際、お名前をお呼びする場合がございます。 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 遠慮ください。	21:00
スタジオ内では、携帯電話・タブレット等は、 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) 設定し、レッスン中やレッスン終了後のご使用は 控えください。	22:00
スタジオ床の印は、レッスンを受ける際の目安の 所です。ただし、マット・ステップ台・トランポリン 用のレッスンを受ける際は、印に関係なく 受け下さい。	
使用になられたマット・ステップ台・道具に いた汗は、拭き取ってからお戻しください。	