

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

※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

OK

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

オリンピアおすすめレッスンの
(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

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			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日					
	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			
10:00																					
11:00	10:00～11:00 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 ★	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	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	NEW 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			
12:00	11:25～11:55 レスミルスコア 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	11:15～12:05 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	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	NEW 11:20～11:50 ストレッチ スタッフ	11:10～11:40 アクアピクス 永満	11:10～12:10 esq (サルセッション) TAMA	11:20～12:05 にこにこ エアロ 湯浅	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		
13:00	12:20～13:05 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 ★	12:25～13:10 バレトン YUMIKO	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	13:10～13:40 アクアファイト 竹原	12:30～13:15 エアロ45 AYU ★	12:10～13:10 五季ヨガ 佐野	12:45～13:30 アクアフィン 樋口 ★	12:30～13:30 ボディバンプ 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	12:45～13:15 アクアピクス 嶋田	
14:00	13:25～14:15 ヒーリング体操 ラフィーラ 斎藤	(スタジオ変更) 14:30～15:15 にこにこ エアロ 玉村	13:00～13:30 おまかせスイム 樋口	13:25～14:25 フラダンス イボレィ マリコ	13:35～14:20 にこにこ エアロ 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 エアロ 新	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	14:50～15:35 ボディバンプ 45 VR OK	13:40～14:25 かんたん ピラティス AKEMI	13:30～14:15 レスミルズ ダンス 段	13:45～14:15 はじめてクロール 林	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	14:00～15:00 リラックス ヨガ 嶋田	
15:00	15:35～16:20 ピラティス AKEMI	15:45～16:30 レスミルスコア 45 VR OK		14:50～15:35 ボディ バンプ45 田中	14:35～15:20 ボディ コンディショニング 石原		15:35～16:35 五季ヨガ 佐野	15:45～16:30 レスミルズ ダンス VR OK	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	15:35～16:20 ボディコンバット 45 VR OK	15:30～16:15 ボディコンバット 45 VR OK	14:50～15:35 ボディバンプ 45 VR OK	15:50～16:35 ボディアタック 45 VR OK	16:00～16:30 レスミルスコア VR OK	15:00～15:45 シンプル トラネボリン 小田	16:40～17:25 レスミルズ ダンス VR OK	16:40～17:25 ボディバランス 45FX 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	
16:00	16:40～17:25 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	17:15～18:15 avex ダンスマスター (キッズ) COZY	17:00～18:10 キッズバレエ 森(弥)	16:55～17:40 ボディバンプ 45 VR OK	17:00～18:10 キッズバレエ 森(弥)	17:55～18:25 グリット ストロングス VR OK	17:25～18:25 ボディバンプ VR OK	17:45～18:45 avex ダンスマスター (キッズ) RIKO	17:55～18:55 avex ダンスマスター (キッズ) RIKO	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	18:00～19:00 キッズ空手 土屋	16:50～18:20 avex ダンスマスター (キッズ) RIKO	16:05～16:35 グリット カーディオ VR OK	15:50～16:35 レスミルスコア 45 VR OK	16:45～17:45 ボディ コンバット VR OK	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				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	19:15～19:45 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 コンバット45ST 土屋	19:15～20:00 にこにこ エアロ 辻	19:00～19:45 ボディ コンバット45 土屋	20:10～20:55 ボディ コンバット45 土屋	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	20:15～20:45 ファンキットアクア 太田	18:45～19:30 レスミルズ TONE 市川	18:55～19:40 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 ★	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	
18:00	17:35～18:20 ボディコンバット 45 VR OK		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 ★	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	20:30～21:30 免疫カアップ ヨガ 佐野	20:10～20:55 ボディ コンバット45 土屋	21:00～20:55 ボディ コンバット45 土屋	21:05～22:05 esq (サルセッション) TAMA	21:00～22:00 エアロ60 辻 ★	21:00～21:30 おまかせスイム 太田	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			
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																			
20:00	20:10～20:55 ボディ バンプ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 ★																		
21:00	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 esq (サルセッション) GRACE	21:15～21:45 レスミルスコア 野田	21:00～21:45 シェイプボディ アクア 辻	21:15～22:00 ボディ バンプ45 野田	21:15～22:15 HIPHOP megyu	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										
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・トラネボリン
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。