

2026年 7月~9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

7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		

8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						

9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		10:00~11:00 BODY FLOW ヨガ 安田	10:10~10:55 ハレト 相川	10:00~10:30 マーチ&ストレッチ 新	10:05~10:50 ハレト 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 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 レズミルズコア VR		
11:00																						
11:00~11:55	レズミルズコア 野田	11:10~12:10 はじめてハレエ 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	11:45~11:30 アクアピクス 新	11:15~12:00 にこにこ エアロ 安田	11:15~12:05 レズミルズ シェイプ 野田	11:10~11:40 アクアピクス 永満	11:10~12:10 エアロ45 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	11:20~12:05 にこにこ エアロ 湯浅	11:10~11:55 レズミルズ ダンス VR		
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 ハレエ 山下	11:55~12:40 アクアマスターズ 川村	12:30~13:15 ハレト YUMIKO	12:20~13:05 ボディバランス 45FX 相川		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	12:45~11:30 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 エアロ45 野田	12:40~13:40 フィットネス ヨガ ルミ		12:30~13:30 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		
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 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	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 レズミルズダンス テック付き 段	13:45~14:15 はじめてクロール 林	14:50~15:35 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																						
14:00~14:30	ヒーリング体操 ラフィーラ 斎藤	14:25~15:25 はじめてフラダンス MEGU		14:50~15:35 ボディコンバット45 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 ポルド・ブラ 玉村		14:50~15:20 レズミルズコア VR	15:35~16:15 ボディコンバット45 VR	15:35~16:35 五季ヨガ 佐野	15:35~16:35 五季ヨガ 佐野	16:10~16:40 レズミルズコア VR	16:45~17:30 ボディコンバット45 VR	15:00~15:45 シンプル トランポリン 小田	15:55~16:25 グリット カーディオVR		14:00~15:00 リラックス ヨガ 嶋田	15:05~16:05 ボディバランス VR		
15:00																						
15:00~15:25	にこにこ エアロ 玉村	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 レズミルズコア 45 VR		16:55~17:40 ボディコンバット45 VR	17:00~18:10 キッズハレエ 森(弥)		16:25~17:10 レズミルズ ダンス VR	17:25~18:25 ボディコンバット VR	17:55~18:25 グリット ストレngths VR	17:55~18:55 avex ダンスマスター (キッズ) YUMA	17:40~18:10 グリット アスレチック VR	16:45~17:45 avex ダンスマスター (キッズ) NATSUHO	16:05~16:50 レズミルズコア 45 VR	17:00~18:15 avex ダンスマスター (ティーン) HAZUKI		15:20~16:20 ボディコンバット 第1・3・5 山川 第2・4 市川	15:05~16:05 ボディバランス VR		
16:00																						
16:00~16:25	ピラティス AKEMI	15:45~16:45 ボディバランス VR		16:45~17:30 レズミルズ ダンス 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	17:00~18:10 キッズハレエ 森(弥)	17:00~18:10 キッズハレエ 森(弥)		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	17:55~18:55 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	17:40~18:10 グリット アスレチック 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 山川 第2・4 市川	15:05~16:05 ボディバランス VR		
17:00																						
17:00~17:30	レズミルズ 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	17:55~18:55 avex ダンスマスター (キッズ) YUMA		17:55~18:25 グリット ストレngths VR	17:55~18:55 avex ダンスマスター (キッズ) NATSUHO		16:25~17:10 レズミルズ ダンス VR	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	16:45~17:30 ボディコンバット45 VR	16:50~17:35 ボディアタック 45 VR	17:00~18:00 ボディコンバット VR		16:05~16:50 レズミルズコア 45 VR	17:00~18:00 ボディコンバット VR		
18:00																						
18:00~18:40	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	18:40~19:25 五季ヨガ45 佐野		18:50~19:50 はじめてハレエ 山下	18:50~19:50 はじめてハレエ 山下		19:00~19:45 ボディアタック 45ST 土屋	19:15~20:00 にこにこ エアロ 辻	19:15~20:00 にこにこ エアロ 辻	19:40~20:40 アンチエイジングヨガ アヤ	19:40~20:40 アンチエイジングヨガ アヤ	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	18:40~19:40 マインドフルネス ヨガ 佐野		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		
19:00																						
19:00~19:50	レズミルズ 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 ハレト 相川	20:00~20:45 アクアフィン 小林	19:10~19:40 ボディコンバット30 山川	19:10~19:40 ボディコンバット30 山川		20:00~20:45 ボディアタック 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	20:00~20:45 レズミルズ TONE 市川	19:40~20:40 アンチエイジングヨガ アヤ	20:00~20:45 レズミルズ TONE 市川	18:45~19:30 レズミルズ TONE 市川	19:50~20:50 ボディアタック 市川	20:00~20:45 レズミルズ ピラティス KAZUYA		
20:00																						
20:00~20:55	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	NEW 20:15~21:00 コンディショニング & 脂肪バイバイ 太田	20:10~22:10 エアロ45 安田	21:10~22:10 エアロ45 安田	21:15~21:45 シェイプボディ アクア 辻	20:00~20:45 ボディアタック 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	20:45~21:15 はじめてクロール 川村	21:00~20:55 レズミルズ TONE 市川	20:15~20:45 ファンキットアクア 太田	21:05~22:05 エアロ60 辻	20:00~20:45 レズミルズ TONE 市川	19:50~20:50 ボディアタック 市川	20:00~20:45 レズミルズ ピラティス KAZUYA	21:10~22:10 ボディジャム 山川	21:05~21:50 ZUMBA 辻		
21:00																						
21:00~21:40	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	21:15~22:00 アクアマスターズ 太田	21:10~22:10 エアロ45 安田	21:15~21:45 レズミルズコア 野田	21:00~21:45 シェイプボディ アクア 辻	21:05~22:05 ボディアタック 45ST 野田	21:15~22:15 ボディジャム 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	21:00~21:45 シェイプボディ アクア 辻	21:00~21:45 シェイプボディ アクア 辻	21:05~22:05 エアロ60 辻	21:00~22:00 エアロ60 辻	21:05~22:05 エアロ60 辻	21:00~22:00 エアロ60 辻	19:50~20:50 ボディアタック 市川	20:00~20:45 レズミルズ ピラティス KAZUYA	21:10~22:10 ボディジャム 山川	21:05~21:50 ZUMBA 辻		
22:00																						
22:00~22:05	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	21:15~22:00 アクアマスターズ 太田	21:10~22:10 エアロ45 安田	21:15~21:45 レズミルズコア 野田	21:00~21:45 シェイプボディ アクア 辻	21:05~22:05 ボディアタック 45ST 野田	21:15~22:15 ボディジャム 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	21:00~21:45 シェイプボディ アクア 辻	21:00~21:45 シェイプボディ アクア 辻	21:05~22:05 エアロ60 辻	21:00~22:00 エアロ60 辻	21:05~22:05 エアロ60 辻	21:00~22:00 エアロ60 辻	19:50~20:50 ボディアタック 市川	20:00~20:45 レズミルズ ピラティス KAZUYA	21:10~22:10 ボディジャム 山川	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。