

2024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。

レッスンは完全予約制です

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
おすすめレッスン
- 予約なしでも
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)
- 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)
月~土 9:30~23:00
営業時間 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																						
10:10~11:10	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 ステップ45 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	10:00~10:45 にこにこ エアロ 杉本	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 川口	10:05~10:50 ハレト Yoko	スイミング スクール	10:10~10:55 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	10:35~10:55 週替わりテック	スイミング スクール	
11:00																						
11:30~12:15	11:30~12:15 ハレト 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 エアロ 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 はじめてバタフライ 太田	11:15~12:00 にこにこ エアロ 安田	11:20~12:20 五季ヨガ 佐野	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 にこにこ エアロ 湯浅	11:05~11:35 週替わり VR	スイミング スクール	
12:00																						
12:40~13:25	12:40~13:25 ボディ コンバット45 野田	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 ハレト 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 エアロ45 杉本	12:40~13:10 レスミルスコア 成瀬	12:45~13:30 アクアフィン 樋口	12:45~13:45 ボディ コンバット 野田	12:50~13:50 フィットネス ヨガ ルミ	12:45~13:45 ボディ コンバット 野田	12:35~13:25 ヒーリング体操 ラフィーラ 斎藤	12:50~13:35 シルバ VR	12:45~13:15 アクアピクス 嶋田	
13:00																						
13:55~14:45	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 エアロ 水谷	13:45~14:15 アクアウォーキング 嶋田	13:30~14:15 ZUMBA イリーナ	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	13:40~14:25 にこにこ エアロ 新	13:40~14:25 かんたん ピラティス AKEMI	13:30~14:15 シルバ VR	13:45~14:15 はじめてクロール 樋口	14:05~15:05 ボディ コンバット 市川	14:20~14:50 レスミルスコア VR	14:05~15:05 ボディ コンバット 市川	14:00~15:00 リラックス ヨガ 嶋田	13:55~14:40 ボディ コンバット 45 VR	14:00~15:00 リラックス ヨガ 嶋田	
14:00																						
15:15~16:00	15:15~16:00 にこにこ エアロ 玉村	15:35~16:05 ファンキッ スタッフ		15:00~15:45 ボディアタック 45 VR	14:45~15:15 ストレッチ スタッフ		15:35~16:35 五季ヨガ 佐野	15:40~16:25 シルバ VR	14:40~15:10 ボディ コンバット30 市川	14:30~15:15 ポル・ド・ブラ 玉村		15:35~16:35 五季ヨガ 佐野	15:45~16:15 ボディコンバット 30 VR			15:25~16:25 パワーヨガ 松岡	15:15~16:00 ボディアタック 45 VR		15:10~15:40 ファンキッ スタッフ	15:20~16:05 トランポリン エクササイズ KAORI		
15:00																						
16:30~17:15	16:30~17:15 ボディバランス 45FX VR	16:45~17:45 キッズ空手 浅倉	スイミング スクール	17:15~18:00 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	17:00~17:30 グッド カーティス VR	17:00~18:10 キッズハレエ 森(弥)	17:00~17:30 グッド カーティス VR	17:00~18:10 キッズハレエ 森(弥)		17:00~17:30 グッド カーティス VR	17:55~18:25 ボディアタック 30 VR			17:55~18:25 ボディアタック 45 VR	16:45~17:30 ボディコンバット 45 VR		17:50~18:20 グッド カーティス VR	16:45~17:30 ボディコンバット 45 VR		
16:00																						
17:45~18:30	17:45~18:30 シルバ VR			17:15~18:00 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	17:55~18:25 レスミルスコア VR	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	18:55~19:55 はじめてハレエ 山下		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	19:15~20:00 にこにこ エアロ 辻		18:00~19:00 キッズ空手 土屋	18:55~19:25 レスミルスコア 成瀬	18:30~19:30 マインド フルネス ヨガ 佐野		19:10~19:40 ボディ コンバット45 市川	19:50~20:35 ボディバランス 45ST 成瀬	
17:00																						
19:00~19:45	19:00~19:45 ボディ コンバット45 上杉	19:00~19:45 にこにこ エアロ 水谷		18:45~19:30 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	19:00~19:45 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 上杉	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 上杉	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	19:50~20:35 ボディバランス 45ST 成瀬	19:15~20:15 アクアマスターズ & スタート練習 赤崎		19:50~20:35 ボディバランス 45ST 成瀬		
18:00																						
20:10~20:55	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	19:50~20:50 ボディ アタック 市川	20:00~20:45 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	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 免疫力アップ ヨガ 佐野	20:00~20:30 ウォーターin モーション 川口	20:00~20:45 ボディ アタック45 市川	20:15~20:45 ファンキッ スタッフ 太田		21:05~22:05 SALSATION (サルセッション) TAMA	21:00~22:00 エアロ60 辻	21:00~21:30 マインド フルネス ヨガ 佐野	21:15~22:00 ボディ コンバット45 川口	21:00~21:45 ZUMBA 辻		
19:00																						
21:20~22:05	21:20~22:05 トランポリン エクササイズ KAORI	21:10~21:40 からだスッキリ エアロ 安田		21:10~22:10 SALSATION (サルセッション) GRACE	21:15~21:45 レスミルスコア 成瀬	21:10~21:40 シェイプボディ アクア 辻	21:15~22:00 ボディ アタック45 野田	21:20~22:05 ボディ アタック45 野田	21:20~22:05 ボディ アタック45 野田	21:20~22:05 ボディ アタック45 野田		21:20~22:05 ボディ アタック45 野田	21:05~22:05 SALSATION (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	21:15~22:00 ボディ コンバット45 川口	21:00~21:45 ZUMBA 辻		21:15~22:00 ボディ コンバット45 川口			
20:00																						
22:00																						

	週替わりテック	週替わりVR
1週目	バランス 成瀬	バランス30STVR
2週目	コンバット 市川	コンバット30VR
3週目	コア 成瀬	コアVR
4週目	アタック 市川	アタック30VR

※週替わりテックと週替わりVRは
続けてお入りいただけます

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。