

2024年10月~12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
- 少し慣れてきた方に
おすすめレッスン
- 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 (VRレッスン以外)
- 黒字 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

10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			

11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	

12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			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 成瀬	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 AYU	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 野田	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 ハレト 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	10:30~10:50 週替わり アクアピクス	10:00~11:00 スイミング スクール	10:00
11:00																						
11:30~12:15	11:30~12:15 ハレト 佐藤 佳代	11:20~12:20 はじめてハレ工 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 はじめてパタフライ 太田	11:15~12:00 にこにこ エアロ 安田	11:20~11:50 レスミルスコア 野田	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	11:40~12:25 シバム VR	11:00~11:30 週替わり VR	11:20
12:00																						
12:40~13:25	12:40~13:25 ボディ コンバット45 市川	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 ハレ工 山下	11:55~12:40 アクアマスターズ 川村	12:25~13:10 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	12:20~13:05 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	12:30~13:15 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	12:45~13:45 ボディ コンバット 野田	12:50~13:50 フィットネス ヨガ ルミ	12:35~13:25 ヒーリング体操 ラフィーラ 斎藤	12:35~13:05 グリット カーディオVR	12:45~13:15 アクアピクス 嶋田	12:00	
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		13:30~14:15 ZUMBA イリーナ	13:25~14:10 ボディ アタック45 市川	13:30~14:15 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 にこにこ エアロ 新	13:40~14:25 かんたん ピラティス AKEMI	13:45~14:15 はじめてクロール 渡邊		14:05~15:05 ボディ コンバット 市川	14:10~14:40 ファンキッ ト スタッフ	14:00~15:00 リラク ス ヨガ 嶋田	14:10~14:55 ボディ コンバット 45 VR	13:15~14:00 ボディ アタック 45 VR	14:00	
14:00																						
15:15~16:00	15:15~16:00 にこにこ エアロ 玉村	15:30~16:00 ファンキッ ト スタッフ		14:55~15:25 レスミルスコア VR	15:35~16:20 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 ボディ バランス VR	15:35~16:20 シバム VR	15:35~16:20 ボディ コンバット 45 VR	15:45~16:30 ピラティス AKEMI	16:45~17:45 avex ダンスマ スター (キッス) RIKO	15:45~16:30 ボディ コンバット 45 VR	15:55~16:40 ボディ コンバット 45 VR	16:00~16:30 レスミル スパー VR		15:25~16:25 パワー ヨガ 松岡	15:00~15:30 グリット カー ディオ VR	15:05~15:55 レスミル スコア VR	15:20~16:05 第1・3 上杉 ボディ コンバット 45	15:05		
16:00																						
16:20~17:05	16:20~17:05 レスミル スコア VR	16:45~17:45 キッズ空 手 浅倉	スイミング スクール	16:30~17:15 ボディ コンバット 45 VR	17:15~18:15 avex ダンスマ スター (キッス) COZY	スイミング スクール	16:55~17:40 ボディ コンバット 45 VR	17:00~18:10 キッズハ レ工 森(弥)	16:55~17:40 ボディ コンバット 45 VR	17:30~18:15 ボディ アタック 45 VR	17:55~18:55 avex ダンスマ スター (キッス) RIKO	16:55~17:40 ボディ コンバット 45 VR	17:45~18:15 レスミル スコア 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	16:40~17:25 ボディ バランス 45FX VR	17:40~18:25 ボディ コンバット 45 VR	16:20~17:05 ボディ コンバット 45 VR	17:00		
17:00																						
17:15~18:15	17:15~18:15 ボディ コンバット VR		スイミング スクール	17:25~18:10 ボディ コンバット 45 VR	18:25~19:25 avex ダンスマ スター (キッス) COZY	スイミング スクール	17:55~18:25 グリット カー ディオ VR	18:55~19:55 はじめてハ レ工 山下	17:55~18:25 グリット カー ディオ VR	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	19:45~18:15 レスミル スコア VR		18:45~19:30 ボディ コンバット 45 市川	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	18:55~19:25 レスミル スコア 成瀬	19:15~20:15 アクア マスタ ーズ & スタ ート 練習 赤崎	18:00		
18:00																						
19:00																						
19:00~19:45	19:00~19:45 ボディ コンバット テック 付き 田中	19:00~19:45 にこにこ エアロ 水谷		18:45~19:30 五季 ヨガ 45 佐野	19:50~20:50 ボディ コンバット 野田	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 レ工 山下	19:00~19:45 ボディ コンバット 45 上杉	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	19:45~20:40 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	19:50~20:35 ボディ ジャム 45 上杉	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	19:00			
20:00																						
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 コンバット 野田	19:50~20:35 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	20:10~20:55 ボディ コンバット 45 土屋	20:00~20:45 ボディ アタック 45 市川	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 45 市川	21:05~22:05 SALSATION (サルセー ション) TAMA	21:00~22:00 エアロ 60 辻	20:00~20:45 ボディ ジャム 45 上杉	21:00~21:45 ZUMBA 辻	20:00		
21:00																						
21:10~21:40	21:10~21:40 からだ スッキリ エアロ 安田			21:10~22:10 SALSATION (サルセー ション) GRACE	21:15~21:45 レスミル スコア 野田	21:10~21:40 シェイ プ ボディ アクア 辻	21:15~22:00 ボディ パン プ 45 野田	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	21:20~22:05 ボディ アタック 45 市川	21:05~22:05 SALSATION (サルセー ション) TAMA	21:00~22:00 エアロ 60 辻	21:05~22:05 SALSATION (サルセー ション) TAMA	21:00~22:00 エアロ 60 辻	21:00~22:00 おまかせ スイム 太田	21:15~22:00 ボディ コンバット 45 上杉	21:00~21:45 ZUMBA 辻	21:00~21:45 ZUMBA 辻	21:00			
22:00																						
22:00~22:05	22:00~22:05 ボディ ジャム 45 上杉																					

『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。