

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のレッスン
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
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

Calendar for April showing dates 1-30 with color-coded boxes for specific events.

5月

Calendar for May showing dates 1-31 with color-coded boxes for specific events.

6月

Calendar for June showing dates 1-30 with color-coded boxes for specific events.

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

Main class schedule grid with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and rows for time slots (10:00 to 22:00). Includes class names, instructors, and special event markers.

Table with 2 columns: 週替わりテック and 週替わりVR. Lists class numbers and names for each week.

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。

2024年 7月~9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
- 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 (VRレッスン以外)
- 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

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																						
10:10~11:10	ボディバランス 野田	10:00~10:45 ここにエアロ 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 ここにエアロ 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 川口	10:05~10:50 バルトン 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	10:30~10:50 週替わり アクアピクス 成瀬	10:00~11:30 週替わり VR	10:00~11:30 スイミング スクール
11:00																						
11:30~12:15	バルトン 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 ここにエアロ 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 ここにエアロ 湯浅	11:40~12:25 シバム VR	11:00~11:30 週替わり VR	11:20~12:05 スイミング スクール
12:00																						
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 バルトン 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 AYU	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 ボディバンプ 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	12:35~13:05 スイミング スクール
13:00																						
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 ここにエアロ 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		13:40~14:25 ここにエアロ 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	13:30~14:15 ボディアタック 45 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	14:10~14:40 レスミルスコア VR	14:50~15:20 レスミルスパ VR	14:10~14:55 ボディコンバット 45 VR	14:05~15:05 スイミング スクール	14:00~15:00 リラックス ヨガ 嶋田
14:00																						
15:15~16:00	ここにエアロ 玉村	15:25~15:55 ファンキッ 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		15:35~16:35 ボディ バランス VR	15:35~16:20 シバム VR		14:50~15:20 ボディバンプ30 山口	15:35~16:20 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 VR		16:45~17:30 ボディバランス 45FX VR		15:25~16:25 パワーヨガ 松岡	15:30~16:00 グリット カーディオ VR	15:15~15:45 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	
16:00																						
16:20~17:05	シバム VR			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 (キッズ) COZY		16:55~17:40 ボディバンプ 45 VR	17:00~18:10 キッズハレエ 森(弥)		16:50~17:20 レスミルスコア VR	16:45~17:45 avex ダンスマスター (キッズ) RIKO		17:30~18:15 ボディアタック 45 VR	17:45~18:15 レスミルスコア VR		16:45~17:30 ボディコンバット 45 VR		17:40~18:25 ボディバンプ 45 VR				
17:00																						
17:15~18:15	ボディ コンバット VR	16:45~17:45 キッズ空手 浅倉	スイミング スクール	17:25~18:10 ボディバンプ 45 VR	18:25~19:25 avex ダンスマスター (キッズ) COZY		17:55~18:25 グリット カーディオ 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 (キッズ) RIKO		17:45~18:15 レスミルスコア VR		スイミング スクール	18:00~19:00 キッズ空手 土屋		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	
18:00																						
19:00																						
19:00~19:45	ボディバンプ テック付き 田中	19:00~19:45 ここにエアロ 水谷		18:45~19:30 五季ヨガ45 佐野	19:50~20:35 ピラティス 成瀬	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 ボディバランス 45ST 土屋	19:15~20:00 ここにエアロ 辻		19:40~20:40 アンチ エイジングヨガ アヤ		19:40~20:40 ファンキッアクア 太田		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			
20:00																						
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 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		20:10~20:55 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	20:45~21:15 はじめてクロール 川村	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 ファンキッアクア 太田	20:00~20:45 ボディ アタック45 市川	19:50~20:35 ボディバランス 45ST 成瀬		20:00~20:45 ボディ ジャム45 川口	21:00~21:45 ZUMBA 辻		
21:00																						
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	21:00~21:40 シェイプボディ アクア 辻		21:15~22:00 ボディ バンプ45 野田			21:20~22:05 ボディ ジャム45 川口			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				
22:00																						

2024年7月より、『OK マーク』
のレッスンは、スマとれでのご予約、
用紙への記入なしでのご参加と
なります。

レッスン開始10分前より
ご入場ください。

『OK マーク』のレッスンから
『OK マーク』のレッスンへは、
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。