

2021 OVAL SPORTS COM 総社カレンダー

10 月 	日	月	火	水	木	金	土	
							1	2
	3	4	5	6	7	8	9	
	10	11	12	13	14	15 諸届締切日	16	
	17	18	19	20	21	22	23	
	24	25	26	27	28	29 スイム休講	30 休館日	
	31 休館日							

☆10/29(金)はスイムレッスンは休講となります。

☆10/30(土)、31日(日)は休館日となります。

2021 OVAL SPORTS COM 総社カレンダー

9 月 	日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11	
	12	13	14	15 事務手続き締切日	16	17	18	
	19	20 敬老の日 祝日営業日 18時まで	21	22	23 秋分の日 祝日営業日 18時まで	24	25	
	26	27	28	29 休館日	30 休館日			

☆9/20(月)、23日(木)は祝日営業で18時までの営業となります。

☆9/29(水)、30(木)は休館日となります。

スタジオ プールレッスン タイムスケジュール

2021年09月01日～

		10:30	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
月	スタジオ		11:00~12:00 肩こり腰痛体操 (森永)		13:00~13:50 かんたんエアロ (村上)	14:00~14:50 脂肪燃焼エアロ (窪井)					19:00~19:50 かんたんエアロ (高木)		
	プール				13:00~13:45 流水スイム (石田)								
火	スタジオ		11:00~11:50 かんたんエアロ (渡辺)		13:00~13:50 ピラティス (天峰)	14:00~14:50 脂肪燃焼エアロ (森永)					19:00~19:50 オリジナル (濱田)	20:05~20:55 RAボクシング (濱田)	
	プール				13:00~13:45 アクアビクス (濱田)							20:10~20:55 レベルアップスイム (石田)	
水	スタジオ		11:00~12:00 はじめてエアロ &ストレッチ (片山)		13:10~13:55 ZUMBA (原田)	14:10~15:20 セルフコンディ ショニング(佐々木)					19:00~19:50 パワーヨガ (佐藤)	20:00~20:50 脂肪燃焼エアロ (渡辺)	
	プール				13:00~13:50 トビウオ& ドルフィン同好会 (佐伯)								
木	スタジオ		11:00~11:50 やさしいエアロ (高木)		13:00~13:50 やさしいヨガ (今滝)	14:00~15:00 フラダンス (木口)					19:00~19:50 ステップ (濱田)	20:00~20:50 ロータスヨガ (住江)	
	プール				13:00~13:50 ウォーキング& チャレンジ四泳法 (石田)							20:10~20:55 アクアビクス (濱田)	
金	スタジオ		11:00~12:00 はじめてエアロ &ストレッチ (窪井)		13:00~13:50 かんたんステップ (高木)	14:00~15:00 JSAボールエクササイズ (松永)					19:00~20:00 バレトソール シンセシス (佐々木)	20:10~20:55 ZUMBA (原田)	
	プール		11:20~12:00 流水 健康教室 (戸田)	12:10~12:40 流水初心者 スイム (戸田)								20:15~21:00 ドルフィン倶楽部 (佐伯)	
土	スタジオ		11:00~11:50 かんたんエアロ (渡辺)			14:00~15:00 オリジナル (濱田)				18:00~18:50 セルフ コンディショニング (佐々木)	19:00~19:50 バレト スタンディングフロー (佐々木)		
	プール			12:00~12:45 はじめての4泳法 (川久保)									
祝	スタジオ		11:00~11:50 おまかせレッスン (フリー)										
	プール		※その曜日のインストラクターが担当します。										



- ★ 祝日の11:00~のおまかせレッスンは、その曜日のインストラクターが担当します。
- ★ レッスン開始10分後からの参加はご遠慮ください。
- ★ 都合により、クラス内容、インストラクターを変更する場合がございます。
- ★ レッスン前後には必ず水分を補給しましょう。
- ★ 日曜日はスタジオ・スイムレッスン共にありません。

問い合わせは・・・
オーバルスポーツコム総社 TEL0866-93-1300

レッスンのご案内

《スタジオ》

クラス名	時間	対象	内容	強度	難易度
はじめてエアロ&ST	60分	初心者	初心者・体力に自信ない方を対象に基本的なステップを覚えるクラスで、ストレッチを長めに取り入れたクラスです。	☆	☆
かんたんエアロ	45～60分	初級者～	エアロビックダンスに慣れていない方を対象に楽しみながら基礎体力を身につけるクラスです。	★★	★★
レッツ☆エアロ	50分	中級者～	音楽のリズムにあわせてしっかり身体を動かしていきましょう。ストレス発散！脂肪燃焼！！リフレッシュ！！	★★～	★★
オリジナル	50分	中級者～	インストラクターの個性がでる50分。どんなコリオ(振付け)ができるか楽しみなクラスです。	★★★	★★★
脂肪燃焼エアロ	50分	中級者～	脂肪燃焼を目的にプログラムしています。気持ちよく汗を流しながら行える強度に設定したクラスです。	★★★	★★☆
ZUMBA	50分	初級者～	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創設されたダンスフィットネスエクササイズです。	★★～	★★★
かんたんステップ	50分	初心者～	ステップ台を使った踏み台昇降運動で初心者から基本のステップをマスターするクラスです。	★～	★★
RAボクシング	50分	初級者～	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。音楽に合わせて動き、ストレスを発散しましょう！！	★★	★★
JSAボールエクササイズ	60分	初心者～	小さいボールを使って、関節をゆるめていく、治療と運動を合わせたエクササイズです。肩こり・腰痛などの関節痛の方に、特にオススメです。！	★	☆
肩こり腰痛体操	60分	初心者～	肩こり・腰痛を解消したい方、予防にも効果的です。是非参加してみてください。	☆	☆
ピラティス	50分	初心者～	初心者の方を対象にしたクラスです。自分のペースでインナーマッスルを鍛え、心と体がリラックスすることの気持ち良さを感じて下さい。		☆～
やさしいヨガ	45分	初心者～	初心者の方から入れるクラスです。心と身体にやさしいヨガの呼吸法をとりいれ、身体を気持ちよくほぐしていきます。		☆～
ロータスヨーガ	50分	初心者～	動きのあるポーズと呼吸を合わせて心地よく体を動かしていき、程よい運動量を癒しで一日の疲れをとりましょう。		☆～
セルフコンディショニング	50分	初心者～	筋肉や骨格の癖をリセットし、無意識・自動的にコアをつかえるようにするトレーニング『コアトレ』を行います。姿勢改善・スポーツパフォーマンスUPに繋がります。		☆～
バレトンソールシンセシス	60分	初心者～	フィットネス・バレエ・ヨガの動きで全身をコンディショニング。究極的なコアトレ、体幹トレーニング。どなたでもOK。		☆～
バレトンスタンディングフロー	60分	初心者～	バレエベースの動きで全身をコンディショニングトレーニング。体幹を安定し美しい姿勢、美しいボディラインを手に入れましょう。男女共にぜひ。		
フラダンス	60分	初心者～	ハワイアンミュージックにあわせてステップを踏みながら、ハンドモーションで歌詞を表現するフラは年齢に関係なく楽しめます。		☆～
ヒップホップ	50分	初心者～	簡単な動きでノリノリダンシング！楽しく汗をかきましょう！ダンスが苦手な方でも大丈夫です。	★★	★★
パワーヨーガ	50分	初級者～	体幹を鍛え、力強い動きで柔軟性を増すのに適したヨガです。	★★	★★

《プール》

はじめての4泳法	45分	初級者	基礎もできた！次は？とお思いの方のコースです。無理せず、ゆっくり距離を伸ばしていき4泳法25M完泳を目指しましょう。
ウォーキング&チャレンジ四泳法	45分	初心者～	ウォーキングと共に4泳法を基礎からチャレンジしましょう。
レベルアップスイム	45分	中級者	少し泳ぎに慣れてきた方のコースです。よりきれいなフォームを身につけましょう。
トビウオ&ドルフィン同好会	45分	中・上級者	飛び込み練習やタイムアップを目標とする方向けのコースです。マスターズ大会に参加してみたい方ぜひご参加ください。
ドルフィン倶楽部	50分	中・上級者	強度の高い練習で体力やタイムアップを目指したい方のクラスです。トライアスロンやオープンウォーターの練習にも最適です。
流水健康教室	40分	初心者～	流水にあたるだけで運動効果も得られちゃう！泳げない方にもおすすめです。
流水スイム	30～45分	中級者～	流れに乗ったり、逆らったり、水流で楽しく泳いで体力もつけましょう。
流水初心者スイム	45分	中級者～	泳ぐのが苦手な方、水流の流れにのって、浮いたり・泳いだり…。楽に泳ぐ感覚を身に付けていきましょう。
アクアビクス	45分	初心者～	いわゆる、水中でのエアロビクスです。浮力と水の抵抗で美しくシェイプアップ！！



OVAL SCHEDULE 2021



4月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
				1	2	3	
	5	6	7	8	9	10	4
	12	13	14	15	16	17	
	19	20	21	22	23	24	
	26	27	28				

10月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
					1	2	
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	
	18	19	20	21	22	23	
	25	26	27	28			

5月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
	8	4	5	6	7	8	5
	10	11	12	13	14	15	
	17	18	19	20	21	22	
	24	25	26	27	28	29	

11月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
	1	2	3	4	5	6	11
	8	9	10	11	12	13	
	15	16	17	18	19	20	
	22	23	24	25	26	27	

6月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	
	14	15	16	17	18	19	
	21	22	23	24	25	26	

12月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
			1	2	3	4	12
	6	7	8	9	10	11	
	13	14	15	16	17	18	
	20	21	22	23	24	25	

7月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
				1	2	3	7
	5	6	7	8	9	10	
	12	13	14	15	16	17	
	19	20	21	22	23	24	

2022年 1月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
		4	5	6	7	8	1
	10	11	12	13	14	15	
	17	18	19	20	21	22	
	24	25	26	27	28	29	

8月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
					30	31	8
	2	3	4	5	6	7	
	9	10	11	12			
	16	17	18	19	20	21	

2月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
				1	2	3	2
	7	8	9	10	11	12	
	14	15	16	17	18	19	
	21	22	23	24	25	26	

9月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
			1	2	3	4	9
	6	7	8	9	10	11	
	13	14	15	16	17	18	
	20	21	22	23	24	25	

3月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
				1	2	3	3
	7	8	9	10	11	12	
	14	15	16	17	18	19	
	21	22	23	24	25	26	

◎1ヶ月4週制(24日間・日曜日は休講日)
◎認定週間は2ヶ月毎に実施

※ブルー日付…認定週間

コース変更・休会・退会について

- コース変更を希望される場合は、前月15日までにコース変更届に必要な事項を記入して提出してください。※8月のみ12日まで
- 各コースは泳力、年齢を厳守しておりますので期日までに変更届を提出されても条件により変更できない場合もありますのでご了承ください。
- 休会される場合は前月の15日までに休会届を提出して籍を確保してください。なお、休会手数料として、こどもスクールの場合は月1,650円(税込)が自動引落とされます。※8月のみ12日まで
- 退会される場合は、その理由を退会届に記入して前月の15日までに会員証と共に提出してください。※8月のみ12日まで

事務手続き締切日…毎月15日(8月のみ12日)
自動引落日…毎月1日(土・日・祝日の場合は翌営業日)

☆特別休講日

カレンダーの赤色の×印の練習日は特別休講日となります。体育教室は翌々月の最終練習日までの期間に振替えて練習日を確保してください。

臨時休講について

レッスン当日の昼12時の段階で総社市になんらかの警報が発令されているときは、臨時休講とさせていただきます。



ホームページ



LINE

欠席・振替練習日(体育教室)について

- 欠席の場合は口頭でお伝えいただくか、お電話でご連絡ください。
- 欠席分の振替はその月内、または翌月の最終練習日までに同じクラスでお取りください。前日か当日昼12時までに連絡をお願い致します。