



# OVAL妹尾 2023.9月成人カレンダー



【営業時間】月～金 9:30～21:30 / 土日祝 9:30～18:00

※会員種別によって、ご利用時間が異なります。ご確認をお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
LINE QRコード 	休館・レッスン休講など お知らせが届きます。 お友達登録をお願いします。 登録方法がわからない時は、スタッフへ お尋ねください。		【保育園】 9:30～11:00 プール2コース使用します。		1 9月度会費引落日	2※
3	4	5	6 保育園	7 保育園	8	9※
10	11	12 水泳用品バーゲン 9:30～20:00	13 保育園	14 保育園	15 10月度 事務手続締切日	16※
17	祝日 18 【祝日営業】 9:30～18:00 レッスン休み ●プール個人レッスン	19	20 保育園	21 保育園	22	祝日 23※ 【祝日営業】 9:30～18:00 レッスン休み
24	25	26	27 保育園	28 保育園	29 こども休講	休館 30

※土曜日 15:00～16:30 のプールは、こどもスクール専用になります。(成人の方のご利用はできません)

●プール個人レッスンは、事前にお申し込みが必要です。詳しくはスタッフへお尋ねください。



# OVAL妹尾 2023.8月成人カレンダー



【営業時間】 月～金 9：30～21：30 / 土日祝 9：30～18：00

※会員種別によって、ご利用時間が異なります。ご確認をお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
		1 8月度会費引落日	2 こども短期水泳教室	3 こども短期水泳教室	4 レッスン休講あり こども短期水泳教室	5 ※
6	7 レッスン休講あり こども短期水泳教室	8 レッスン休講あり レッスン時間変更あり こども短期水泳教室	9 こども短期水泳教室	10 プール個人レッスン	祝日 11 【祝日営業】 レッスン休み プール個人レッスン	12 ※ 9月度 事務手続締切日
休館 13	休館 14	休館 15	16	17	18	19 ※
20	21	22	23 プール個人レッスン	24 プール個人レッスン	25	26 ※
27	28	29 こども休講	30 こども休講 プール個人レッスン	休館 31	プール個人レッスンは お申込みが必要です。	※こどもスクール プール専用時間 【土曜日】 15：00～16：30

こども短期水泳教室は、9：30～11：00で行います。成人フリーコースが1または2コースになります。

短期期間中はご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

【LINEQRコード】

- 【レッスン休講】 ● 8/4 (金) 10：05～10：25 ストレッチ ● 10：45～11：15 おしゃべりウォーク  
● 8/7 (月) 10：45～11：15 エンジョイウォーク  
● 8/8 (火) 10：45～11：15 アクアウォーク&ジョグ



【レッスン時間変更】 ● 8/8 (火) 11：25～11：55 アクアピクス ⇒ 11：10～11：50 (40分)

スタジオ・プール タイムスケジュール

2023.6月～

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	19:00	20:00	21:00
月	スタジオ	ストレッチ 10:10~10:30 泉	はずんでエアロ 10:45~11:45 泉	ステップ 12:00~12:30 泉		あるいてエアロ 13:30~14:30 光田			
	プール		エンジョイウォーク 10:45~11:15 江崎	4泳法はじめました 11:30~12:00 石田	ガンガンスイム 12:10~12:50 倉森			子供スイミングスクール14:00~18:30	
火	スタジオ	ストレッチ 10:10~10:30 堀川	たのしいエアロ 10:45~11:45 堀川	担当変更 ひきしめボディ 12:10~12:40 別府		オリジナルヨガ 13:00~14:00 三宅			
	プール		アクアウォーク&ジョグ 10:45~11:15 別府	アクアピクス 11:25~11:55 別府	4泳法はじめました 13:00~13:30 濱野			子供スイミングスクール14:00~20:30	
水	スタジオ		太極拳 ※4週目は自主練習 5週目は休講 10:45~12:15 ①和田 ②片山 ③田淵		ストレッチエアロ 13:30~14:30 別府	ヨガ 14:40~15:40 下田	いろいろレッスン 19:30~20:20 別府	1週目 青竹エクササイズ 2週目 楽しくエアロ 3週目 ひきしめボディ 4週目 ステップ 5週目 おたのしみ	
	プール	保育園10:00~11:00	ころぼんウォーク 11:10~11:40 江崎	プールデビュー 11:50~12:20 江崎	クロールで水水 12:30~13:00 濱野			子供スイミングスクール14:00~20:30	
木	スタジオ		フラダンス 10:30~11:30 矢吹	脂肪燃焼 11:45~12:35 奥山	リラックス&コンディショニング 12:50~13:50 木庭				
	プール	保育園10:00~11:00	ルンルンウォーキング 11:10~11:40 江崎	4泳法はじめました 11:50~12:20 濱野	木木と泳ごう 12:30~13:00 倉森			泳がThursday 20:10~20:50 木村	子供スイミングスクール14:00~20:00
金	スタジオ	ストレッチ 10:05~10:25 江崎	パレトン・ソールシンセシス 10:35~11:25 木庭	イスに座って健康体操 11:50~12:40 森永					
	プール		おしゃべりウォーク 10:45~11:15 江崎	4泳法はじめました 11:30~12:00 倉森	スイスイスイム 12:10~12:50 木村	水中ストレッチ 13:00~13:30 別府		週末スイム 20:10~20:50 石田	子供スイミングスクール14:00~20:00
土	スタジオ		ベリーダンス 10:30~11:30 momo	担当変更	担当変更				
	プール	子供スクール9:45~11:00		アクアピクス 12:00~12:40 別府		子供専用時間帯 <15:00~16:30>		子供スイミングスクール13:00~19:00	
日	スタジオ		プレイシングヨーガ 10:45~11:45 木庭						
	プール	子供スイミングスクール9:40~12:15							

レッスン参加についてお願い  
 ○開始時間10分経過後の参加はご遠慮願います。  
 ○終了時間までレッスンの参加をお願いします。  
 途中退室は、ご遠慮ください。

★レッスンのご案内★

スタジオプログラム

クラス名	時間	内 容	強度・難易度
<b>初めての方におすすめクラス</b>			
イスに座って健康体操	50分	イスに座って楽しく身体を動かしていきます。最後にコンディショニングも行います。	★
ステップ	30分	ステップ台を使って楽しく身体を動かしていきます。どなたでも参加できるクラスです	★
リラックス&コンディショニング	60分	日常生活の中でついた体の歪みやクセを脊柱、骨盤、肩甲骨を中心にゆっくり動かして改善していきます	★
ストレッチエアロ	60分	前半は、かんたんなエアロで、後半はストレッチのクラス 初心者や運動前後のストレッチに	★
いろいろレッスン	50分	週ごとにレッスン内容が変わります。いろいろなレッスンが楽しめます!!	★
たのしいエアロ	60分	跳んだり、跳ねたりのないたのしいステップで身体を動かしていくクラス	★～★★
ひきしめボディ	30分	ダンベルや自分の身体を使って引き締まった身体を目指すクラス	★～★★
フラダンス	60分	ハワイの歌を手の動きや体、表情で表現するものがフラです。誰でもできる美しい心と体のためのダンスです。	★～★★
ベリーダンス	60分	アラビアの音楽に合わせて楽しく踊るクラス。体幹を引き締める効果もあります	★～★★
バレトン・ソールシンセシス	50分	フィットネス・バレエ・ヨガの一連の動きをつなげて筋力up・シェイプupを目指すクラス	★～★★
<b>少し慣れた方におすすめクラス</b>			
脂肪燃焼	50分	脂肪燃焼を目的としたエアロピクスのクラス 無理のない運動強度で楽しく汗を流します	★★
あるいてエアロ	60分	ランニング・ジャンプ系のないクラス。多様なステップ、振り付けをお楽しみください。	★★
はずんでエアロ	60分	多彩なステップで動く楽しさを体感してください。動きに慣れた方向けのクラス	★★～★★★
<b>リラクゼーションのクラス</b>			
ヨガ	60分	正しい腹式呼吸を習得することで、内臓の強化をはかり身体のバランスを整えます。	
オリジナルヨガ	60分	心と体の調子を整えるヨガのクラス	
プレイングヨーガ	60分	立位を中心とした様々なポーズを行い、美しいボディラインを作っていくクラス	
ストレッチ	20分	準備運動・整理運動に最適です。	
太極拳	90分	心を空っぽにして体を放鬆し、リラックスすることで全身の経絡が開かれ、気の流れがよくなります ※3週目 自主練習 ※5週目 休講	

プールプログラム

クラス名	時間	内 容	強度・難易度
<b>初級スイミング</b>			
プールデビュー	30分	水慣れから始めます。初心者向けのクラスです。	
4泳法ははじめました	30分	4泳法のクロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライを習得するクラスです。	
<b>中級～上級スイミング</b>			
クロールで水水	30分	クロールでの泳力UP☆	
ガンガンスイム	40分	泳ぎをマスターした方のステップアップのクラスです。	
木木と泳ごう	30分	30分間いろんな泳法でモクモク泳ぎます。	
週末スイム	40分	自己のスイムレベルを向上させたい方のためのクラスです。	
<b>上級スイミング</b>			
スイスイスイム	40分	レベル別のグループに分かれて、さらなるレベルUPを！！	
泳がThursday	40分	自己のスイムレベルを向上させたい方のためのクラスです。	
<b>水中運動</b>			
エンジョイウォーク	30分	体力に自信のない方、腰痛、膝痛などで陸上での困難な方にお勧めのクラスです。	
アクアウォーク&ジョグ	30分	水中歩行、水中運動に慣れた方にランニングやジャンプがはいてくるクラス	
水中ストレッチ	30分	水の流れを使った水中でのストレッチで、癒しのクラスです。	
アクアピクス	30・40分	水の浮力を利用し、関節に負担をかけずにシェイプアップができる体にやさしいクラス（土曜日は40分）	
ころばんウォーク	30分	プールで楽しくしっかり歩いていただくクラスです。	
おしゃべりウォーク			



# OVVAL SCHEDULE 2023



4月	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
2	3	4	5	6	7	8		
9	10	11	12	13	14	15		
16	17	18	19	20	21	22		
<del>23</del> <sub>30</sub>	24	25	26	27	28	<del>29</del>		

10月	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
	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		
<del>29</del>	<del>30</del>	<del>31</del>						

5月	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
		1	2	<del>3</del>	<del>4</del>	<del>5</del>	6	
7	8	9	10	11	12	13		
14	15	16	17	18	19	20		
21	22	23	24	25	26	27		
<del>28</del>	<del>29</del>	<del>30</del>	<del>31</del>					

11月	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
				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				

6月	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
					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	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
						1	2	
3	4	5	6	7	8	9		
10	11	12	13	14	15	16		
17	18	19	20	21	22	23		
<del>24</del> <sub>31</sub>	25	26	27	28	29	30		

7月	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
2	3	4	5	6	7	8		
9	10	11	12	13	14	15		
16	17	18	19	20	21	22		
<del>23</del> <sub>30</sub>	<del>24</del> <sub>31</sub>	25	26	27	28	29		

2024年 1月	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
				<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>	<del>4</del>	
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	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
			1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12		
<del>13</del>	<del>14</del>	<del>15</del>	16	17	18	19		
20	21	22	23	24	25	26		
27	28	29	30	31				

2月	日	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	17		
18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29				

9月	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
							1	
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		

3月	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
							1	
3	4	5	6	7	8	9		
10	11	12	13	14	15	16		
17	18	19	20	21	22	23		
<del>24</del> <sub>31</sub>	25	26	27	28	29	30		

※ブルー日付…認定週間    ピンク日付…特別休講日(振替をお願いします)    ×…休講日

◎1ヶ月4週制(28日間)    ◎認定週間は2ヶ月毎に実施

### 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下さい。※8月のみ12日まで
- 各コースは定員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、人数により変更が出来ない場合もありますのでご了承下さい。
- 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下さい。なお、休会手数料として、子供スクールの場合は月1,650円(税込)が自動引落としされます。※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下さい。※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)

### 臨時休講について

台風や大雪などで、岡山県南部に気象警報が発令されているときレッスン当日のお昼12時の段階で、大雨警報・暴風警報・大雪警報のいずれかが発令されているときは、臨時休講させていただきます。※振替をお願いします。(なお、スクールからご家族への連絡は致しませんので、ご了承下さい。)

### 欠席・振替練習日について

- 病気その他の理由で欠席される場合は、口頭、または電話で受付までご連絡下さい。
- 欠席される当日中(営業時間内)までに、フロントまたは電話にて、振替日を届けていただきます。
- 振替日は1ヶ月前から6ヶ月後まででお願い致します。



ホームページ



LINE