



**OVAL SPORTS COM MARUYAMA**  
**カレンダー**

4    月	日	月	火	水	木	金	土
		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	短縮営業29	休館30				

5    月	日	月	火	水	木	金	土
				短縮営業1	短縮営業2	短縮営業3	短縮営業4
	5	短縮営業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	休館31	

☆ **2024年4月・5月の予定**

★4/29(月)・5/1(水)～5/4(土)・5/6(月)は短縮営業とさせていただきます。

★7日(火)より通常営業となります



営業時間 9:30～18:00

ゴールド・ホリデイ・親子会員・U-45 → 9:30～18:00

デイトム会員 → 9:30～15:30

アフター会員 → 12:00～18:00



短縮営業中のレッスンは決まり次第お知らせ致します

○事務手続き締切りは、4月は15日(月)まで、5月は15日(水)までとなります。

# スタジオ・プールタイムスケジュール

2024年4月～

		10:00	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		10:45~11:45 ZUMBAGOLD &ストレッチ (近末)	12:10~12:50 機能改善 エクササイズ (黒瀬)	13:00~13:50 ファット バーナー(那須)	14:10~15:40 ヨガ (下田)					19:00~19:50 ビギナー (會津)	20:00~21:00 パワーヨガ (ベーシック) (中嶋)	
	1Fプール	4月から担当者が変わります!	11:10~11:50 アクアウォーク (津村)		13:05~13:45 アイズビクス (會津)						4月から担当者が変わります!	20:05~20:45 アクアビクス (會津)	
火	スタジオ	10:45~11:45 ローインパクト (佐藤)	12:00~12:45 青竹 エクササイズ (佐藤)	13:00~14:00 かんたんHIPHOP (道久)	14:10~15:10 パワーヨガ (ベーシック) (中嶋)	15:20~16:20 太極拳 (福森)					19:00~19:40 機能改善 エクササイズ (黒瀬)	20:00~20:50 ZUMBA (近末)	
	1Fプール	11:00~11:40 ゆうこの チャレンジスイム (田中)		13:05~13:35 アクア ウォーク (津村)									
水	スタジオ	10:45~11:45 ファットバーナー (森脇)	12:10~12:40 足腰 元気体操 (佐藤)	12:50~13:30 レクリエーション エアロ (佐藤)	13:40~14:30 ファット バーナー(杉本)	14:40~15:20 コアトレ& ストレッチ (杉本)					19:00~19:50 ステップ (森脇)	20:00~20:50 くろちゃんの 筋トレ(黒瀬)	
	1Fプール	11:00~11:40 腰痛 ウォーク (會津)	4月からレッスンが変わります!	13:05~13:45 はじめての 四泳法 (渡部)									
木	スタジオ	10:45~11:45 ビギナー (那須)	12:00~12:40 コグニ エクササイズ (會津)	13:00~13:50 レクリエーション ステップ (會津)							19:00~20:00 オリジナル (光田)		
	1Fプール	11:00~11:40	NEW!!	13:00~13:40 はじめて プール (黒瀬)								20:10~20:40 アクアウォーク& アクアヌードル (津村)	
金	スタジオ	10:45~11:45 マット・ピラティス (奥山)	12:10~12:50 楽しく エアロ (森脇)	13:00~13:50 かんたんファンク (杉本)	14:10~15:40 ヨガ (下田)						19:30~20:20 ファットバーナー (會津・佐藤)	4月からレッスンが変わります!	
	1Fプール	11:00~11:50 アクアビクス (高橋)	4月からレッスンが変わります!	13:00~13:40 きれいに 泳ごう (渡部)	4月からレッスンが変わります!								
土	スタジオ	10:45~11:45 ショートエアロ& コンディショニング (那須)	12:10~12:40 チェア ビクス (佐藤)	13:00~14:00 フラダンス (中岡)	14:10~15:10 オリジナル (光田)	15:20~16:00 コアトレ& ストレッチ (光田)							
	1Fプール	4月からレッスンが変わります!											
日	スタジオ					14:30~15:30 お楽しみ BOX					☆祝日の場合は、レッスンはお休みとなります。 ☆日曜日が祝日の場合、日曜日を通常営業とし、翌日月曜日を祝日営業と致します。 ☆エアロビクスレッスンのウォーミングアップ終了からの参加は危険ですのでご注意ください。		

# レッスンのご案内



## 〈スタジオ〉

プログラム	時間	内 容	強度&難度
青竹エクササイズ	45分	音楽に合わせてながら青竹を踏み、身体の疲れを取り除くエクササイズ&リラクゼーションのクラスです。	★
チェアピクス	30分	イスに座ってのエアロピクスです。体力に自信がない方でも楽しく体を動かしましょう！	★
コグニエクササイズ	40分	身体を動かすことで脳の活動を活発にする機会を増やしていきます。認知症を予防しましょう。	★
レクレーションエアロ	40分	五十肩・腰痛・骨粗しょう症等の予防、改善を目的としたクラスです。	★
楽しくエアロ	40分	リズムに乗って楽しくエアロ！初めての方も少し慣れた方も参加出来ます。	★★
ローインパクト	60分	片足が床に付いた状態で行うクラスです。腰痛や膝の痛い方も参加出来ます。	★★
ファットバーナー	50分	脂肪燃焼を目的としたクラスです。土曜日は60分構成です。	★★
ビギナー	60分	初級レベルのクラスです。少しエアロに慣れた方を対象に楽しく動くことが出来ます。	★★
オリジナル	60分	初級から上級の方まで、一味違ったレッスンをお楽しみください！	★★
ショートエアロ&コンディショニング	60分	かんたんエアロとコンディショニングを整えるクラスです。	★
お楽しみBOX	60分	インストラクター・レッスン内容がお楽しみのクラスです。館内掲示をご覧ください。	★~★★
ZUMBA(GOLD&ストレッチ)	60分・50分	音楽に合わせてダンスしながらシェイプアップ！初めての方から慣れてる方まで楽しめます！	★★
かんたんファンク	50分	リズムの取り方を中心にレッスンしていきます。はじめての方でも安心して参加出来ます。	★★
かんたんHIPHOP	60分	HIPHOPを初めて踊る方も大丈夫！ゆっくり丁寧に指導します。	★★
レクレーションステップ	50分	ステップ台を使って骨粗しょう症等の予防や改善、足の筋力低下を防ぎます。	★~★★
ステップ	50分	ステップ台を使ったクラスです。高さの調節可能なので、初心者の方から慣れた方まで参加出来ます。	★~★★
フラダンス	60分	ハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊ってシェイプアップ！	★★
ヨガ	90分	美容体操・ヨガの体操のクラスです。土曜日は60分の構成です。	★★
パワーヨガ(ベーシック)	60分	フロースタイルヨガの基本を身に付けながら、心と身体を整えます。木曜日は50分です。	★★
マット・ピラティス	60分	マットを使ったエクササイズを中心にどなたでも参加でき、本来身体がもっている機能(脊柱のカーブや関節可動域、筋の弾力性)を取り戻すエクササイズです。	★★
太極拳	60分	年齢・性別・体力を問いません。深い呼吸とゆっくりとした動きで体と心を元気にします。	★
コアトレ&ストレッチ	40分	身体の中心の筋肉をしっかり意識しながら、トレーニングとストレッチをしていきます。	★
足腰元気体操	30分	関節に強い負荷をかけずに骨を強化!元気に過ごせるように足腰を鍛えましょう!	★
機能改善エクササイズ	40分	身体機能の改善を目的としたクラス！日常生活を笑顔で過ごしていきましょう！	★
くろちゃんの筋トレ	50分	ダイエットを目的としたクラスです。バーベルを使っての有酸素運動で体を絞っていきましょう！	★★

## 〈プール〉

はじめてプール	40分	水泳の基本(キック、呼吸の仕方)から最終クロールを学ぶクラスです。
ゆうこのチャレンジスイム	40分	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得にレッツチャレンジ！全ての泳ぎをマスターしましょう！
はじめての四泳法	40分	泳ぎの基本動作から始めていきましょう。4つの泳ぎの基本クラスです。
きれいに泳ごう	40分	四泳法をキレイなフォームで泳げるようにするクラスです。
腰痛ウォーク	40分	水中ウォーキングや水中ストレッチで腰痛の予防と改善をしていくクラスです。
アクアピクス	50分	水の浮力を利用して、関節に負担をかけずに楽しくシェイプアップ出来ます。
アイズピクス	40分	水の浮力を利用して、関節に負担をかけずに楽しくシェイプアップ出来ます。
くろちゃんのアクアウォーク	40分	水中での筋力トレーニングと、水中ウォークのクラスです。
アクアウォーク&ヌードル	30分	ヌードルを使ったクラスです。内容は津村コーチにおまかせ！楽しく水中運動をしましょう！！

# Time



# Schedule

体を柔らかくしたいな~♪  
そんな方は！  
是非是非「ヨガ」や「ストレッチ」  
に参加してください！  
しっかり体が温まった後に伸ばすと効果的です。



今年の目標は...筋力アップ！  
そんな方には、「機能改善エクササイズ」  
『くろちゃんの筋トレ』がおすすめです！  
筋力アップで脂肪燃焼率もアップ！

**4月から変更があります。**

自分にあったクラスを見つけて  
楽しく体カアップを目指しましょう！  
月曜日:10:45~11:45 ZUMBAGOLD  
&ストレッチ  
水曜日:10:45~11:45 ファットバーナー  
木曜日:13:00~13:40 はじめてプール  
金曜日:19:30~20:20 ファットバーナー







# OVAL SCHEDULE 2024



4月	日	月	火	水	木	金	土	お知らせ 春季短期水泳教室	
		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						

4

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	29	30	31				

10

5月			1	2	3	4	【特別休講日】 1日(水)・2日(木)・3日(金) 4日(土)・5日(日) 振替をお願いします	
	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		

5

11月						1	2	お知らせ
	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	

11

6月							1	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	
	23	24	25	26	27	28	29	

6

12月	1	2	3	4	5	6	7	お知らせ
	8	9	10	11	12	13	14	
	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	
	29	30	31					

12

7月		1	2	3	4	5	6	お知らせ 夏季短期水泳教室
	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				

7

2025年 1月				1	2	3	4	【特別休講日】 1日(水)・2日(木) 3日(金)・4日(土) 振替をお願いします
	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		

1

8月				1	2	3	夏季短期水泳教室 【特別休講日】 12日(月)・13日(火) 14日(水)・15日(木) 振替をお願いします	
	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

2月							1	【特別休講日】 28日(金) 振替をお願いします
	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		

2

9月	1	2	3	4	5	6	7	お知らせ
	8	9	10	11	12	13	14	
	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	
	29	30						

9

3月							1	春季短期水泳教室
	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	

3

◎1ヶ月4週制(28日間)。  
◎認定週間は2ヶ月毎に行なわれます。  
事務手続き締切日…毎月15日(8月のみ11日)  
自動引落日…毎月1日  
(土日の場合は次の週の月曜日)

### 授業日程・欠席について

- 授業日程表は順次作成してお知らせ致します。
- 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ください。

### 振替練習日について

- 欠席される当日の営業時間内に、フロントまたは電話にて、振替日を届けて頂きます。
- 振替日は前は1ヶ月で、後は2ヶ月以内でお願いします。振替の振替は、元の練習日から2ヶ月以内であれば何度でも可能です。  
また、当日への振替は午前中までにおこなってください。

※グリーン日付…認定週間 オレンジ日付…特別休講日(振替をお願いします) ✕…休講日

### 臨時休講について

台風などで、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(日曜のみ朝8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。  
※2ヶ月以内で振替えてください。(なお、スクールからご家族への連絡は致しませんので、ご了承ください。)  
なお、Kコース・Pコースに関しましては練習時間までに警報が発令された場合はフリーとさせていただきます。

### コース変更について ※8月のみ11日までにになります。

- 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。
- 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ください。

### 休会・退会について ※8月のみ11日までにになります。

- 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、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。
- 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。



ホームページ



LINE