

オー////スポーツコム網 2025.4月成人カレンダー



【営業時間】月 9:30~19:00/ 火~金 9:30~21:30 / 土祝 9:30~18:00 / 日 9:30~13:00

2025.4 月度より、営業時間変更しています。ご確認よろしくお願いいたします。

В	月 こどもスクール休講	火	水	木	金	土
土曜日 15	5スクール専用時間 :00〜16:30 利用はできません。	1 4月度会費引落日 こども短期水泳教室 9:45~11:00	2 こども短期水泳教室 9:45~11:00	3 こども短期水泳教室 9:45~11:00	4	5 *
6	7 9:30~19:00	8	9	10	11	12*
13	14 9:30~19:00	15 5月度事務手続締切日	16 こども園	17 こども園	18	19*
20	21 9:30~19:00	22	23 こども園	24 こども園	25	26*
27	28 9:30~19:00	休館 29	休館 30	GW営業 5/1 レッスン通常通り 9:30~18:00	GW営業 2 レッスン通常通り 9:30~18:00	GW営業 3 レッスン休み 9:30~18:00
休館4	GW営業 5 レッスン休み 9:30~18:00	GW営業 6 レッスン休み 9:30~18:00	通常営業 7	健康 65		

【レッスン休講】 4/1(火)アクアウォーク&ジョグ

【レッスン時間変更】 4/1 (火) アクアビクス 11:15~11:55 (40分)

									スツンカ・	・ノール つ	ソイムスケシ:	ユール					2025.4月~	
		10:00		11:00		12:0	00		13:00		14:00		15:00		19:0	00	20:00	21:00
		ストレッチ		はずんでエア	<u>'</u>	ス	テップ			あるいる	てエアロ							.
	フタジオ	10:10~10:	30	10:45~11:			00~12:30				~14:30					レッスン参	加についてお 願	狼し1
	ス ラフカ		50		45	12.0												
月		泉		泉			泉			光	Ш					〇開始時間10分紹	経過後の参加はご遠慮願い	ます。
			エン	バジョイウォーク	4泳法はじ	めました	ガンガンフ	スイム								○終了時間までレ	ッスンの参加をお願いし	ます。
	プール		10	: 45~11 : 15	11:30	~12:00	12:10~1:	2:50										
	,,,															途中退室は	は、ご遠慮ください。	,
				濱 野		野	濱野											
				,	45.11	\	,	/ _{担当} \	オリジ:	ナルヨガ								
	スタジオ			(担当亦事) [(型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型 型	13:00	~14:00								
				\	変更		·	$\backslash ^{\circ \wedge} /$	Ί =	宅								
火				1 1-		5-1			<u> </u>	-								
			アク	アウォーク&ジョグ	アクアビ:		ハマノはじめ											
	プール		10	: 45~11 : 15 1	1:25~11	: 55	12:10~1	2:50					こどもスイミング	ブスクール				
				鈴田	鈴 日	8	濱 里	₹					15:30~1	8:30				
										ストレッ	チェカロー		<u> ガ</u>			・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	' > /	
			^				#						_					
	スタジオ			10:45							~14:30		40~15 : 40			19:30~20:	15	
ماد				①和田 ②	片山(3田渕				第2・4週目	奥山		下 田		4	第2週目 MAヿ	「(スタジオ)	
水					< F	らもり塾	ク	コールで水水		★ 第1・3・	5週目 休講				4	第4週目 アクス	アズンバ(プール)	
	プール					0~12:10	12	: 30~13 : 00					こどもスイミング	ブフクール		近 末		
		- 137 1							1									
		こども園10			倉			濱 野					15:30~1	8:30		★第1・3・5週目 (木講	
			フ	ラダンス		脂肪	燃焼		リラックス&コ	ンディショニング								
	スタジオ		10:3	30~11:30		11:45^	-12:35		13:00	~14:00								
				矢 吹		奥				庭								
木					<u> </u>			·>		汉兰								
				40.0	\ \ \	法はじめました	木木と	泳こつ										
	プール					:40~12:10	12:20~						こどもスイミング	ブスクール				
		こども園10	:00~11:	00	4~	倉 森	倉	++	担当				15:30~1	8:30				
		ストレッチ	131				って健康体持		変更 /					-		<u> </u>		
	スタシオ	10:10~10:3		0:45~11:3	5		D~12∶4C	'										
金		倉森		木 庭		7	永											
717				ウォーク&ストし	ノッチ	スィ	′スイスイノ	<u></u>										
	プール			11:00~11	: 40	12:	00~12:4	0					こどもスイミング	ブスクール				
	_ ,,																	
				倉森	<u> </u>	<u> </u>	」本/倉森						15:30~1	0.30		<u> </u>		
			ベリ	ノーダンス														
	スタジオ		10:3	30~11:30														
				momo														
土				1	<u> </u>	7	クアビクス						了从事中 ^吐	=======================================				
												1	子供専用時間					
	プール					12:	00~12:4	O					<15:00~16	30>				
		こどもスクール	√9 : 45~11 :	00			別府		こども	ラスイミング	ブスクール 13	3:00~	-17:30					
			ブレイ	シングヨーガ										-		-		
	7.25			30~11:30														
	スタジオ																	
				木 庭														
	プール	こどもス	イミング	スクール8:4	0~12	:00												
									-									=

★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
初めての方におすする	カクラス		
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	.
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0		中心にゆっくり動かして改善していきます	 *
フレレルイエアロ	60/	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	
ストレッチエアロ	60分	※第2·4週目 水曜日	*
いろいろレッスン	45分	MAT マットで自重でのストレッチ、筋トレ ※第2水曜日のみ	*
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	★ ~ ★ ★
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。	
<i>J J9 J A</i> 	60 _万	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	★ ~ ★ ★
少し慣れた方におすす	めクラス		
脂肪燃焼	50分	脂肪燃焼を目的としたエアロビクスのクラス 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	**~***
リラクゼーションの	クラス		
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	
ブレイシングヨーガ	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	ハくクラス
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
八 型 筆	907	※4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
初級スイミング		
ハマノはじめました	40分	楽しく水泳をはじめるのにお勧めのクラスです。
4泳法はじめました	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。
中級~上級スイミ	ング	
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。
上級スイミング		
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!!
水中運動		
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ってくるクラス
アクアビクス	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
いろいろレッスン	45分	アクアズンバ 音楽に合わせて体を動かずクラス ※第4水曜日のみ
くらもり塾	40分	プールで歩いたり、泳いだり、バレーボールをしたり楽しいクラスです。



OVAL SCHEDULE 2025



												10000	-40					
		日	月	火	水	木	金	土	お知らせ		日	月	火	水	木	金	土	お知らせ
				1	2	3	4	5	春季短期水泳教室					1	2	3	4	【休講日】
4	4	6	X	8	9	10	11	12	【休講日】	10	5	36	7	8	9	10	11	29(水)・30(木)・31(金)
IJ]	13	*4	15	16	17	18	19	29(火)・30(水)	月	12	X 3	14	15	16	17	18	40
		20	21	22	23	24	25	26			19	20	21	22	23	24	25	
		27	28	29	30				7		26	27	28	29	30	31		
						4	2	*	[4+= / 4=# 7								1	//L=# [] \
		<u> </u>	-	36 <	7	8	9	10	【特別休講日】 1(木)~6(火)		2	∞	4	5	6	7	8	【休講日】 29(土)·30(日)
	5	11	SK	13	14	_			R7.11/28までに	11	9	X						
J]		32			15	16	17	振替をお願いします	月		3 4	11	12	13	14	15	7 7 1
		18	19	20	21	22	23	24	【休講日】 29(木)·30(金)·31(土)		16	7 7	18	19	20	21	22	
L		25	26	27	28	29	30	31	29(水)*30(金)*31(工)		23/30	24	25	26	27	28	29	
		1	*	3	4	5	6	7	【休講日】			X	2	3	4	5	6	【休講日】
	6	8	X	10	11	12	13	14	29(日)	12	7	%	9	10	11	12	13	30(火)・31(水)
	月	15	≯ €	17	18	19	20	21			14	35	16	17	18	19	20	19
	J	22	23	24	25	26	27	28		月	21	22	23	24	25	26	27	
		29	30								20	na	SA	734				
		<u>_</u>									28	29	30	31				
F		23	20	1	2	3	4	5	百季短期水泳教室		20	29	JU	, 3 YL	*	*	*	【结别休講日】
Ī				1	2	3	4	5	夏季短期水泳教室【休講日】	2026年	20				**	2	3 3	【特別休講日】 1(木)~4(日)
	7	6	*	8	9	10	11	12		1	*	35 <	6	7	8	9	10	1(木)~4(日) R8、7/28までに
	7 引	6 13	%	8	9	10 17	11 18	12 19	【休講日】		* 11)5)12	6 13	7 14	8 15	9 16	10 17	1(木)~4(日) R8、7/28までに 振替をお願いします
		6 13 20	7X 114 21	8 15 22	9 16 23	10 17 24	11	12	【休講日】	1	11 18	35. 142 149	6 13 20	7 14 21	8 15 22	9 16 23	10 17 24	1 (木)~4(日) R8、7/28までに 振替をお願いします 【休講日】
		6 13	%	8	9	10 17	11 18	12 19 26	【休講日】 29(火)·30(水)·31(木)	1	11 18 25)5)12)19 26	6 13 20 27	7 14 21 28	8 15 22 29	9 16 23 30	10 17 24 31	1 (木)~4(日) R8、7/28までに 振替をお願いします 【休講日】 29(木)·30(金)·31(土)
		6 13 20 27	7 14 21 28	8 15 22 29	9 16 23 30	10 17 24 31	11 18 25	12 19 26	【休講日】 29(火)·30(水)·31(木) 夏季短期水泳教室	1	11 18 25	**************************************	6 13 20 27	7 14 21 28	8 15 22 29 5	9 16 23 30 6	10 17 24 31	1 (木)~4(日) R8、7/28までに 振替をお願いします 【休講日】 29(木)·30(金)·31(土)
]	6 13 20 27	7X 114 221 288	8 15 22 29 5	9 16 23 30	10 17 24 31	11 18 25 1 8	12 19 26 2 9	【休講日】 29(火)·30(水)·31(木) 夏季短期水泳教室 【特別休講日】 12(火)~15(金)	1月	11 18 25 1 8	35 32 39 26 26 22 3	6 13 20 27 3 10	7 14 21 28 4 11	8 15 22 29 5 12	9 16 23 30 6 13	10 17 24 31 7 14	1 (木)~4(日) R8、7/28までに 振替をお願いします 【休講日】 29(木)·30(金)·31(土) 【特別休講日】 28(土)
8	3	6 13 20 27 3 10	次 34 24 28 28	8 15 22 29 5	9 16 23 30 6	10 17 24 31 7	11 18 25 1 8	12 19 26 2 9 16	【休講日】 29(火)・30(水)・31(木) 夏季短期水泳教室 【特別休講日】 12(火)~15(金) R8.2/27までに	1月2	11 18 25 1 8 15	\(\frac{1}{2}\)	6 13 20 27 3 10 17	7 14 21 28 4 11 18	8 15 22 29 5 12 19	9 16 23 30 6 13 20	10 17 24 31 7 14 21	1 (木)~4(日) R8、7/28までに 振替をお願いします 【休講日】 29(木)·30(金)·31(土)
8	3	6 13 20 27 3 10 17	ス 14 24 28 28 14 18	8 15 22 29 5 12 19	9 16 23 30 6 13 20	10 17 24 31 7 14 21	11 18 25 1 8 15 22	12 19 26 2 9 16 23	【休講日】 29(火)・30(水)・31(木) 夏季短期水泳教室 【特別休講日】 12(火)~15(金) R8.2/27までに 振替をお願いします 【休講日】	1月	11 18 25 1 8 15	35 32 39 26 26 22 3	6 13 20 27 3 10 17	7 14 21 28 4 11 18	8 15 22 29 5 12 19	9 16 23 30 6 13 20	10 17 24 31 7 14	1 (木)~4(日) R8、7/28までに 振替をお願いします 【休講日】 29(木)·30(金)·31(土) 【特別休講日】 28(土) R8.8.28までに
8	3	6 13 20 27 3 10	ス 14 24 28 28 14 18	8 15 22 29 5 12 19	9 16 23 30 6 13 20	10 17 24 31 7	11 18 25 1 8 15 22	12 19 26 2 9 16	【休講日】 29(火)・30(水)・31(木) 夏季短期水泳教室 【特別休講日】 12(火)~15(金) R8.2/27までに 振替をお願いします	1月2	11 18 25 1 8 15	\(\frac{1}{2}\)	6 13 20 27 3 10 17	7 14 21 28 4 11 18	8 15 22 29 5 12 19	9 16 23 30 6 13 20	10 17 24 31 7 14 21	1 (木)~4(日) R8、7/28までに 振替をお願いします 【休講日】 29(木)·30(金)·31(土) 【特別休講日】 28(土) R8.8.28までに
8	3	6 13 20 27 3 10 17	ス 14 24 28 28 14 18	8 15 22 29 5 12 19	9 16 23 30 6 13 20	10 17 24 31 7 14 21	11 18 25 1 8 15 22	12 19 26 2 9 16 23	【休講日】 29(火)・30(水)・31(木) 夏季短期水泳教室 【特別休講日】 12(火)~15(金) R8.2/27までに 振替をお願いします 【休講日】	1月2	11 18 25 1 8 15	\(\frac{1}{2}\)	6 13 20 27 3 10 17	7 14 21 28 4 11 18	8 15 22 29 5 12 19	9 16 23 30 6 13 20	10 17 24 31 7 14 21	1 (木)~4(日) R8、7/28までに 振替をお願いします 【休講日】 29(木)·30(金)·31(土) 【特別休講日】 28(土) R8.8.28までに
8)	3 3 3	6 13 20 27 3 10 17	X 14 24 28 X 14 18 25	8 15 22 29 5 19 26	9 16 23 30 6 13 20 27	10 17 24 31 7 14 21 28	11 18 25 1 8 15 22 29	12 19 26 2 9 16 23 30	【休講日】 29(火)·30(水)·31(木) 夏季短期水泳教室 【特別休講日】 12(火)~15(金) R8.2/27までに 振替をお願いします 【休講日】 29(金)·30(土)·31(日)	1月2月	11 18 25 1 8 15 22	5 12 19 26 2 3 16 23	6 13 20 27 3 10 17 24	7 14 21 28 4 11 18 25	8 15 22 29 5 12 19 26	9 16 23 30 6 13 20 27	10 17 24 31 7 14 21 28	1 (木)~4(日) R8、7/28までに 振替をお願いします 【休講日】 29(木)·30(金)·31(土) 【特別休講日】 28(土) R8.8.28までに 振替をお願いします 春季短期水泳教室 【休講日】
3	3月	6 13 20 27 3 10 17 24 31	ズ 14 24 28 ※ 14 18 25 米	8 15 22 29 5 19 26	9 16 23 30 6 13 20 27	10 17 24 31 7 14 21 28	11 18 25 1 8 15 22 29 5 12	12 19 26 2 9 16 23 30 6	【休講日】 29(火)・30(水)・31(木) 夏季短期水泳教室 【特別休講日】 12(火)~15(金) R8.2/27までに 振替をお願いします 【休講日】 29(金)・30(土)・31(日)	1月2月3	11 18 25 1 8 15 22	1/2 1/2 1/2 1/2 1/2 1/2 1/2 2/6 2/2 1/6 2/3	6 13 20 27 3 10 17 24	7 14 21 28 4 11 18 25	8 15 22 29 5 12 19 26	9 16 23 30 6 13 20 27	10 17 24 31 7 14 21 28	1 (木)~4(日) R8、7/28までに 振替をお願いします 【休講日】 29(木)·30(金)·31(土) 【特別休講日】 28(土) R8.8.28までに 振替をお願いします
3	3 3 3	6 13 20 27 3 10 17 24 31	X 14 24 28 25 X 38 38 38 38 38 38 38	8 15 22 29 5 19 26 2	9 16 23 30 6 13 20 27 3 10	10 17 24 31 7 14 21 28 4 11	11 18 25 1 8 15 22 29 5 12	12 19 26 2 9 16 23 30 6 13	【休講日】 29(火)・30(水)・31(木) 夏季短期水泳教室 【特別休講日】 12(火)~15(金) R8.2/27までに 振替をお願いします 【休講日】 29(金)・30(土)・31(日)	1月2月	11 18 25 1 8 15 22 1 8 15	15. 12. 19. 26. 23. 16. 23. 23. 24. 25. 16.	6 13 20 27 3 10 17 24	7 14 21 28 4 11 18 25 4 11 18	8 15 22 29 5 12 19 26 5 12 19	9 16 23 30 6 13 20 27 6 13	10 17 24 31 7 14 21 28 7 14	1 (木)~4(日) R8、7/28までに 振替をお願いします 【休講日】 29(木)·30(金)·31(土) 【特別休講日】 28(土) R8.8.28までに 振替をお願いします 春季短期水泳教室 【休講日】
\[\text{\} \]	3月	6 13 20 27 3 10 17 24 31 7 14	ス 14 24 28 28 25 25 25 25	8 15 22 29 5 19 26 2 9 16 23	9 16 23 30 6 20 27 3 10 17	10 17 24 31 7 21 28 4 11 18	11 18 25 1 8 22 29 5 12 19	12 19 26 2 9 16 23 30 6 13 20	【休講日】 29(火)・30(水)・31(木) 夏季短期水泳教室 【特別休講日】 12(火)~15(金) R8.2/27までに 振替をお願いします 【休講日】 29(金)・30(土)・31(日)	1月2月3	11 18 25 1 8 15 22 1 8	18 19 26 23 16 23 16 23	6 13 20 27 3 10 17 24 3 10 17	7 14 21 28 4 11 18 25 4 11	8 15 22 29 5 12 19 26	9 16 23 30 6 13 20 27 6 13 20	10 17 24 31 7 14 21 28 7 14 21	1 (木)~4(日) R8、7/28までに 振替をお願いします 【休講日】 29(木)·30(金)·31(土) 【特別休講日】 28(土) R8.8.28までに 振替をお願いします 春季短期水泳教室 【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)

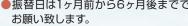
臨時休講について

練習当日のお昼12時の段階で岡山市に気象警報が発令されている場合は、臨時休講と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、ご了承ください。)

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、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









●月曜日は休講日です。

注意事項