オーバルスポーツコム妹尾 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。

日	月 こどもスクール休講	火	水	木	金	土
※プールこどもスクール専用時間 土曜日　15：00～16：30 成人の方のご利用はできません。		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	GW営業のご利用時間　※こどもスクール休講 フルタイム・親子・正・家族・リフレッシュ・ホリデイ会員 ⇒　9：30～18：00 健康 65・デイタイム・健康会員 ⇒　9：30～15：30		

【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）

スタジオ・プール　タイムスケジュール

2025.4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　濱　野
- 4泳法はじめました　11：30～12:00　濱野
- ガンガンスイム　12：10～12：50　濱野

担当変更

担当変更

レッスン参加についてお願い

〇開始時間10分経過後の参加はご遠慮願います。

〇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。

火

スタジオ

- 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　鈴　田
- アクアビクス　11：25～11：55　鈴　田
- ハマノはじめました　12：10～12：50　濱　野
- こどもスイミングスクール　15：30～18：30

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田渕
- ストレッチエアロ　13：30～14：30　第2・4週目　奥　山　★第1・3・5週目　休講
- ヨ　ガ　14：40～15：40　下　田
- いろいろレッスン　19：30～20：15　第2週目　MAT（スタジオ）　第4週目　アクアズンバ（プール）　近　末　★第1・3・5週目　休講

プール

- こども園10：00～11：00
- くらもり塾　11：30～12：10　倉　森
- クロールで水水　12：30～13：00　濱　野
- こどもスイミングスクール　15：30～18：30

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　13：00～14：00　木　庭

プール

- こども園10：00～11：00
- 4泳法はじめました　11：40～12：10　倉　森
- 木木と泳ごう　12：20～12：50　倉　森
- こどもスイミングスクール　15：30～18：30

担当変更

担当変更

金

スタジオ

- ストレッチ　10：10～10：30　倉森
- バレトン・ソールシンセシス　10：45～11：35　木　庭
- イスに座って健康体操　11：50～12：40　森　永

プール

- ウォーク＆ストレッチ　11：00～11：40　倉　森
- スイスイスイム　12：00～12：40　山本／倉森
- こどもスイミングスクール　15：30～18：30

土

スタジオ

- ベリーダンス　10：30～11：30　momo

プール

- こどもスクール9：45～11：00
- アクアビクス　12：00～12：40　別　府
- こどもスイミングスクール 13：00～17：30
- 子供専用時間帯　<15：00～16：30>

日

スタジオ

- ブレイシングヨーガ　10：30～11：30　木　庭

プール

- こどもスイミングスクール 8：40～12：00

★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めクラス			
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背柱、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 ※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。 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 ※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

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~~	~~29~~	~~30~~			

お知らせ
春季短期水泳教室
【休講日】
29(火)・30(水)

5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	~~29~~	~~30~~	~~31~~

【特別休講日】
1(木)～6(火)
R7.11/28までに
振替をお願いします
【休講日】
29(木)・30(金)・31(土)

6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
~~29~~	~~30~~					

【休講日】
29(日)

7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~~	~~29~~	~~30~~	~~31~~		

夏季短期水泳教室
【休講日】
29(火)・30(水)・31(木)

8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
24/31	~~25~~	26	27	28	~~29~~	~~30~~

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)

9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	~~29~~	~~30~~				

【休講日】
30(火)

10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	~~29~~	~~30~~	~~31~~	

【休講日】
29(水)・30(木)・31(金)

11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
23/30	~~24~~	25	26	27	28	~~29~~

【休講日】
29(土)・30(日)

12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	~~29~~	~~30~~	~~31~~			

【休講日】
30(火)・31(水)

2026年 1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	~~29~~	~~30~~	~~31~~

【特別休講日】
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)

2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~~

【特別休講日】
28(土)
R8.8.28までに
振替をお願いします

3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
~~29~~	~~30~~	~~31~~				

春季短期水泳教室
【休講日】
29(日)・31(火)

※ブルー日付…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　╳…毎週月曜日休講日

◎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ヶ月後までお願い致します。

注意事項

- 月曜日は休講日です。

ホームページ　LINE

オーバルスポーツコム妹尾　〒701-0205 岡山市南区妹尾 819-4　TEL.086-209-0080