OVAL SPORTS COM MARUYAMA



カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土	
10				1	2	3	4	
	5	6	7	8	9	10	11	
	12	FT13	14	15	16	17	18	
月	19	20	21	22	23	24	25	
	26	27	28	29	休館30	休館31		
	_	_		■.	•	A	•	
	日	月	火	水	木	金	土	
11							1	
	2	FT3	4	5	6	7	8	
	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	
月	23	FT24	25	26	27	28	休館29	
	休館30							

☆2025年 10月・11月の予定





★10/13(月)・11/3(月)・24(月)は祝日のためフリートレーニング(FT)とさせて頂きます。

営業時間 9:30~18:00



ゴールド・ホリデイ・親子・U-45会員 → 9:30~18:00



→ 9:30~15:30

アフタ―会員

→12:00~18:00

※祝日のレッスンはお休みとなります。



◆10月30日(木)・31日(金)・11月29日(土)・30日(日)は施設点検のため休館となります。

〇事務手続きの締切りは、10月は15日(水)まで、11月は15日(土)までとなります。



OVAL

OVAL SPORTS COM MARUYAMA

カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
8						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	FT11	休館12	休館13	休館14	休館15	16
月	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	休館31						
	日	月	火	水	木	金	土
9		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14 FT15		16	17	18	19	20
月	21 22 FT23		FT23	24 25		26	27
	28	休館29	休館30				

☆2025年8月・9月の予定

〇8/11(月)・9/15(月)・9/23(火)は祝日のためフリートレーニング(FT)とさせていただきます。



ゴールド·ホリデイ·親子·U-45会員 → 9:30~18:00

デイタイム会員

→ 9:30~15:30

アフター会員

→12:00~18:00





※祝日のレッスンはお休みとなります。



○事務手続き締切りは、8月は11日(月)まで、9月は15日(月)までとなります。

≪8月·9月休館日≫ 8/12(火)~8/15(金)の間は休館とさせていただきます。

8/31(日)・9/29(月)・9/30(火)は休館とさせていただきます。

スタジオ・プールタイムスケジュール 2025年8月~_													
		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00		·00 17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
			0:45~11:35	12:00~12:40	13:00~13:50	14:10~					19:00~19:50	20:00~21:00	
	7 h^*-		ZUMBAGOLD	機能改善	ショートエアロ		ヨ ガ				ビギナー	パワーヨガ	
月	スタジオ		&ストレッチ	エクササイズ	************************************		(下田)	!			(會津)	(ベーシック)	(中嶋)
''		<u> </u>		(黒瀬)			· · · · · ·				1		
	_		アクア		アイヅビクス	ļ		ļ			ļ		ļ
	1Fプール			 津村)	(會津)	<u> </u>		<u>-</u>					
			11:10~11:50	/手作] / 	13:05~13:45	i		i			i		_ i
		1	0:45~11:45	12:00~12:45	13:00~14:00	14:10~	15:00	15:20~16:20			19:00~19:50	20:00~20:50	i
	- 4.44.4		ローインパクト	青 竹	サルセーション	パワ	7 一ヨガ	太極拳			マット・ピラティス	ZUMBA	i
	スタジオ		(佐藤)	^{──} ェクササイズ	····································	(ベー	-シック) 	(福森)			(西村)	(近末)	j
火			(PIT)*/					<u> </u>				(Æ/K/	<u> </u>
			ゆうこの	(佐藤)	はじめて	NEW!	(西村)) !			 		<u> </u>
	1Fプール			L	プール	(m.th.)					!		!
		4	チャレンジスイム (田 11:00~11:40	1中 <i>)</i> 「	13:05~13:45	(田中)		ļ			ļ		
		1	0:45~11:45	12:00~12:30	13:05~13:45	14:20	14:30~15:20	+			19:00~19:50	20:00~20:50	+
			ファットバーナー	足腰		アット	コアトレ&	¬ !			ステップ	くろちゃんの	į l
	スタジオ		(森脇)	 元気体操		一(杉本)		(杉本)			(森脇)		
水		.	(木木 /////)		//-/	一(杉本)	ストレッチ				(木木/)加/	肋ドレ(無視)	i
		1	腰痛	(渡部)	はじめての	i		i			i		i
	1Fプール			>:井/				<u>.</u>			I		
		1		曾津)	I I	(渡部)		į			i		i
		1	11:00~11:40 0:45~11:45	12:00~12:40	13:05~13:45 13:00~13:50	14:10~	15:10	<u> </u>			19:00~19:50	20:00~20:50	-
		1	ビギナー	コグニ	レクレーション		ダンス				オリジナル	コアトレ&	!
	スタジオ							<u> </u>				ストレッチ	
木		L	(那須)	エクササイズ (會津)	ステップ (會津)	<u> </u> (中国	彁•成廣)	ļ			(光田)	(光田)	ļ
					はじめて	ļ		ļ			ļ		ļ
	1Fプール												
				İ	クロール((中)		į			İ		i
		1	0:45~11:45	12:00~12:40	13:05~13:45 13:00~13:50	14:10~	15:40	<u> </u>			<u> </u>	19:30~20:20	-
		_	マット・ピラティス	ショート	かんたんファンク	i 🗀	ョガ				i	ファット	i
	スタジオ		ļu	 エアロ	(杉本)		(下田)	<u> </u>			I		I
金		Į L	(奥山)	(森脇)	(杉本)	ļ	(下田)	;			i	(會津・森脇)	, i
			アクアビクス		スイスイ							(百)丰 林勋	'
	1Fプール			 		 					Ι ι		
			(高橋)	!	スイム	(黒瀬)					!		<u> </u>
		1	11:00~11:50 0:45~11:45	!	13:05~13:45 13:00~13:45	14:10~	15:00 15:	10~16:00			!		+
		1	ショートエアロ&	ļ	青竹エクササイズ			コアトレ&			ļ		. ! !
	スタジオ		ļ		(佐藤)			ļ	(光田)				
土		Į Ŀ	コンディショニング	į	(1年際)	į L (3		ヘトレッテ	ノ「田)		į		į I
		1	(那須)	i		i		i			i		i
	1Fプール												
				i		! 		i			i		-i I
				<u>:</u> I		14:00~15:	00	<u> </u>			:		<u>:</u>
				i		お楽	しみ			☆祝日の場合は、レ	ツスンはお休みとな 今、ロ曜日もほ常学業	ります。	한뿌니짜! 士士
日	スタジオ			1								とし、翌日月曜日を祝日語 らの参加は危険ですので	
				!		BC	DΧ	ļ					

レッスンのご案内

〈スタジオ〉

プログラム	時間	内 容	強度&難
青竹ェクササイス゛	45分	音楽に合わせながら青竹を踏み、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。	*
チェアビクス	30分	イスに座ってのエアロビクスです。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。	*
ショートエアロ	40分	40分のエアロビクスのクラスです。初めての方も是非参加してみてください!	*
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。	**
ヒ゛キ゛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。	**
オリシ゛ナル	50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&ストレッチ	50分	かんたんなエアロビクスの後、ゆったりストレッチするクラスです。	*
ショートエアロ&コンディショニング	60分	かんたんなエアロビクスと体のコンディション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。館内掲示をご覧下さい。	*~**
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できます。	**
サルセーション	60分	世界各地の音楽に合わせて体を動かし、フィットネスとダンスの楽しさを融合させたレッスンです。	**
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	40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できます。	*~**
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!	**
Э カ˙	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	**
マット・レフティス	50分	(脊柱のカープや関節可動域、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した動きで体と心を元気にします。	*
コアトレ&ストレッチ	50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〉

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。初めての方、大歓迎です!
40分	クロールの基本クラスです。泳げる楽しさを体感しましょう!
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!
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。
40分	少し慣れた方、長く泳いで体カアップを目指しましょう!
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。
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できます。
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できます。
40分	水中での筋カトレーニングと、水中ウォークのクラスです。
	40分 40分 40分 40分 40分 40分 50分



Scheaue

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! しっか川体が温まった後に 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・・・ 「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!

8月から変更があります。

自分にあったクラスを見つけて 楽しく体力アップを目指しましょう!

火曜日13:00~14:00 サルセーション

世界各地の音楽に合わせて体を動かし、フィットネス とダンスの楽しさを融合させた新しいエクササイズ。 是非!!是非!!参加してみてください。







OVAL SCHEDULE 2025



4	6	月	火 米 %	水 2 9	木 3 10	金 4 11	± 5 12	お知らせ 春季短期水泳教室 【休講日】	10	5	月	火	水 1 8	木 2 9	金 3 10	± 4 11	お知らせ 【休講日】 29日(水)・30日(木)・31日(金)
‡	13 20 27	14 21 28	15 22 29	16 23 30	17 24	18 25	19 26	30日(水)	月	12 19 26	13 20 27	74 24 28	15 22 29	16 23 30	17 24 31	18 25	
- う 引	4 11 18 25	5 12 19 26	25 20 27	7 14 21 28	1 8 15 22 29	2 9 16 23 30	3 10 17 24 31	【特別休講日】 1日(木)・2日(金)・3日(土) 4日(日)・5日(月) 振替をお願いします 【休講日】 29日(木)・30日(金)・31日(土)	11月	2 9 16 23/30	3 10 17 24	X X X X X X X X X X	5 12 19 26	6 13 20 27	7 14 21 28	1 8 15 22 29	【休講日】 29日(土)·30日(日)
S F	1 8 15 22 29	2 9 16 23 30	35 30 37 24	4 11 18 25	5 12 19 26	6 13 20 27	7 14 21 28	【休講日】 29日(日)·30日(月)	12 月	7 14 21 28	1 8 15 22 29	2 3 3 30	3 10 17 24 31	4 11 18 25	5 12 19 26	6 13 20 27	【休講日】 29日(月)·31日(水)
7	6 13 20 27	7 14 21 28	*\ *\ *\ *\ *\ *\ *\ *\ *\ *\	2 9 16 23 30	3 10 17 24	4 11 18 25	5 12 19 26	夏季短期水泳教室 【休講日】 30日(水)·31日(木)	2026年 1 月	4 11 18 25	5 12 19 26)8)3 20 27	7 14 21 28	1 8 15 22 29	9 16 23 3 0	3 10 17 24 31	【特別休講日】 1日(木)・2日(金)・3日(土) 4日(日)・5日(月) 振替をお願いします 【休講日】 29日(木)・30日(金)・31日(土)
3	3 10 17 24 ₃₁	4 11 18 25	35. 142 149 26		7 14 21 28	1 8 15 22 29	2 9 16 23 30	夏季短期水泳教室 【特別休講日】 13日(水)・14日(木) 15日(金) 振替をお願いします 【休講日】 29日(金)・30日(土)・31日(日)	2 月	1 8 15 22	2 9 16 23	35 340 347 24	4 11 18 25	5 12 19 26	6 13 20 27	7 14 21 28	【特別休講日】 28日(土) 振替をお願いします
9	7 14 21 28	1 8 15 22 29	23 30		18	5 12 19 26	6 13 20 27	【休講日】 29日(月)	3 月	1 8 15 22 29	2 9 16 23 30			5 12 19 26		7 14 21 28	春季短期水泳教室 【休講日】 29日(日)·30日(月)

◎1ヶ月4週制

※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 🔀 …スクールお休み

○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12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。

臨時休講について

レッスン当日のお昼12時(日曜日は朝8時)の時点で気象警報(大雨·暴風·大雪警報等)が発令されている時は臨時休講と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12日までになります。

- ●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12日までになります。

- ●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。