

# オーバルスポーツコム妹尾 2025.10月成人カレンダー



【営業時間】 月曜日 9:30~19:00 / 火~金 9:30~21:30  
土・祝 9:30~18:00 / 日曜日 9:30~13:00



※会員種別によって、ご利用時間が異なります。ご確認ください。

| 日                                                                                                                                                        | 月                                                | 火  | 水                       | 木          | 金     | 土   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----|-------------------------|------------|-------|-----|
|  <div>LINE QRコード<br/>レッスン休講、休館など<br/>お知らせが届きます。<br/>登録よろしくお願いします。</div> |                                                  |    | 1<br>10 月度会費引落日<br>こども園 | 2<br>こども園  | 3     | 4※  |
| 5                                                                                                                                                        | 6<br>こども休講                                       | 7  | 8<br>こども園               | 9<br>こども園  | 10    | 11※ |
| 12                                                                                                                                                       | 祝日 13<br>＜祝日営業＞<br>9：30～18：00<br>レッスン休講<br>こども休講 | 14 | 15<br>11 月度<br>事務手続き締切日 | 16<br>こども園 | 17    | 18※ |
| 19                                                                                                                                                       | 20<br>こども休講                                      | 21 | 22<br>こども園              | 23         | 24    | 25※ |
| 26                                                                                                                                                       | 27<br>こども休講                                      | 28 | 29<br>こども休講             | 休館 30      | 休館 31 |     |

※土曜日 9:30~11:00・15:30~16:30 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)

◇こども園は、9:30~11:00 でプール2コース使用します。



オーバルスポーツコム様

# 2025.9月成人カレンダー



【営業時間】 ※会員種別によって、ご利用時間が異なります。ご確認ください。

月 9:30~19:00 / 火~金 9:30~21:30 / 土祝 9:30~18:00 / 日 9:30~13:00

| 日  | 月                                                                   | 火                                       | 水                                    | 木          | 金                                                                 | 土   |
|----|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------|-----|
|    | 1<br>9月度会費引落日<br>こども休講                                              | 2<br>【特別レッスン】<br>堀川インストラクター             | 3<br>こども園                            | 4<br>こども園  | 5                                                                 | 6※  |
| 7  | 8<br>こども休講                                                          | 9                                       | 10<br>こども園                           | 11<br>こども園 | 12                                                                | 13※ |
| 14 | 祝日 15<br>◀祝日営業▶<br>9:30~18:00<br>レッスン休講<br>10月度<br>事務手続締切日<br>こども休講 | 16                                      | 17<br>こども園                           | 18<br>こども園 | 19                                                                | 20※ |
| 21 | 22<br>こども休講                                                         | 祝日 23<br>◀祝日営業▶<br>9:30~18:00<br>レッスン休講 | 24<br>こども園                           | 25<br>こども園 | 26                                                                | 27※ |
| 28 | 休館 29                                                               | 休館 30                                   | こども園<br>9:30~11:00で<br>プール2コース使用します。 |            | 公式 LINE QR コード<br><br>休館・レッスン休講など<br>お知らせが届きます。<br>お友だち登録をお願いします。 |     |



※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)

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<br>10:10～10:30<br>泉  | はずんでエアロ<br>10:45～11:45<br>泉                        | ステップ<br>12:00～12:30<br>泉         |                                       | あるいてエアロ<br>13:30～14:30<br>光 田                         |                               | <b>レッスン参加についてお願い</b><br>○開始時間10分経過後の参加はご遠慮願います。<br>○終了時間までレッスンの参加をお願いします。<br><b>途中退室は、ご遠慮ください。</b> |       |       |
|   | プール  |                            | エンジョイウォーク<br>10:45～11:15<br>濱 野                    | 4泳法ははじめました<br>11:30～12:00<br>濱野  | ガンガンスイム<br>12:10～12:50<br>濱野          |                                                       |                               |                                                                                                    |       |       |
| 火 | スタジオ |                            | 担当<br>変更                                           |                                  | 担当<br>変更                              |                                                       | オリジナルヨガ<br>13:00～14:00<br>三 宅 |                                                                                                    |       |       |
|   | プール  |                            | アクアウォーク&ジョグ<br>10:45～11:15<br>鈴 田                  | アクアピクス<br>11:25～11:55<br>鈴 田     | ハマノははじめました<br>12:10～12:50<br>濱 野      |                                                       | こどもスイミングスクール<br>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<br>10:45～12:15<br>①和田 ②片山 ③田渕 |                                  |                                       | ストレッチエアロ<br>13:30～14:30<br>第2・4週目 奥 山<br>★第1・3・5週目 休講 | ヨ ガ<br>14:40～15:40<br>下 田     | いろいろレッスン<br>19:30～20:15<br>第2週目 MAT（スタジオ）<br>第4週目 アクアズンバ（プール）<br>近 末<br>★第1・3・5週目 休講               |       |       |
|   | プール  | こども園10:00～11:00            |                                                    | くらもり塾<br>11:30～12:10<br>倉 森      | クロールで水水<br>12:30～13:00<br>濱 野         |                                                       | こどもスイミングスクール<br>15:30～18:30   |                                                                                                    |       |       |
| 木 | スタジオ |                            | フラダンス<br>10:30～11:30<br>矢 吹                        | 脂肪燃焼<br>11:45～12:35<br>奥 山       | リラックス&コンディショニング<br>13:00～14:00<br>木 庭 |                                                       |                               |                                                                                                    |       |       |
|   | プール  | こども園10:00～11:00            | 担当<br>変更                                           | 4泳法ははじめました<br>11:40～12:10<br>倉 森 | 木木と泳ごう<br>12:20～12:50<br>倉 森          | 担当<br>変更                                              | こどもスイミングスクール<br>15:30～18:30   |                                                                                                    |       |       |
| 金 | スタジオ | ストレッチ<br>10:10～10:30<br>倉森 | パレトン・ソールシンセシス<br>10:45～11:35<br>木 庭                | イスに座って健康体操<br>11:50～12:40<br>森 永 |                                       |                                                       |                               |                                                                                                    |       |       |
|   | プール  |                            | ウォーク&ストレッチ<br>11:00～11:40<br>倉 森                   | スイスイスイム<br>12:00～12:40<br>山本／倉森  |                                       |                                                       | こどもスイミングスクール<br>15:30～18:30   |                                                                                                    |       |       |
| 土 | スタジオ |                            | ベリーダンス<br>10:30～11:30<br>momo                      |                                  |                                       |                                                       |                               |                                                                                                    |       |       |
|   | プール  | こどもスクール9:45～11:00          |                                                    | アクアピクス<br>12:00～12:40<br>別 府     |                                       | 子供専用時間帯<br><15:00～16:30><br>こどもスイミングスクール 13:00～17:30  |                               |                                                                                                    |       |       |
| 日 | スタジオ |                            | ブレイシングヨーガ<br>10:30～11:30<br>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<br>※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。<br>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                               | ★★～★★★ |
| 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                                                   |        |
| プレイシングヨーガ       | 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<br>※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の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 |
| 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すクラス ※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、バレーボールをしったり楽しいクラスです。      |



# ● OVAL SCHEDULE 2025



|    | 日  | 月             | 火             | 水             | 木  | 金  | 土  | お知らせ                             |
|----|----|---------------|---------------|---------------|----|----|----|----------------------------------|
| 4月 |    |               | 1             | 2             | 3  | 4  | 5  | 春季短期水泳教室<br>【休講日】<br>29(火)・30(水) |
|    | 6  | <del>7</del>  | 8             | 9             | 10 | 11 | 12 |                                  |
|    | 13 | <del>14</del> | 15            | 16            | 17 | 18 | 19 |                                  |
|    | 20 | <del>21</del> | 22            | 23            | 24 | 25 | 26 |                                  |
|    | 27 | <del>28</del> | <del>29</del> | <del>30</del> |    |    |    |                                  |

4

|    | 日            | 月             | 火            | 水  | 木             | 金             | 土             | お知らせ                                                                           |
|----|--------------|---------------|--------------|----|---------------|---------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 5月 |              |               |              |    | <del>7</del>  | <del>8</del>  | <del>9</del>  | 【特別休講日】<br>1(木)～6(火)<br>R7.11/28までに<br>振替をお願いします<br>【休講日】<br>29(木)・30(金)・31(土) |
|    | <del>4</del> | <del>5</del>  | <del>6</del> | 7  | 8             | 9             | 10            |                                                                                |
|    | 11           | <del>12</del> | 13           | 14 | 15            | 16            | 17            |                                                                                |
|    | 18           | <del>19</del> | 20           | 21 | 22            | 23            | 24            |                                                                                |
|    | 25           | 26            | 27           | 28 | <del>29</del> | <del>30</del> | <del>31</del> |                                                                                |

5

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

6

|    | 日  | 月             | 火             | 水             | 木             | 金  | 土  | お知らせ                                   |
|----|----|---------------|---------------|---------------|---------------|----|----|----------------------------------------|
| 7月 |    |               | 1             | 2             | 3             | 4  | 5  | 夏季短期水泳教室<br>【休講日】<br>29(火)・30(水)・31(木) |
|    | 6  | <del>7</del>  | 8             | 9             | 10            | 11 | 12 |                                        |
|    | 13 | <del>14</del> | 15            | 16            | 17            | 18 | 19 |                                        |
|    | 20 | <del>21</del> | 22            | 23            | 24            | 25 | 26 |                                        |
|    | 27 | <del>28</del> | <del>29</del> | <del>30</del> | <del>31</del> |    |    |                                        |

7

|    | 日             | 月             | 火             | 水             | 木             | 金             | 土             | お知らせ                                                                                        |
|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8月 |               |               |               |               |               | 1             | 2             | 夏季短期水泳教室<br>【特別休講日】<br>12(火)～15(金)<br>R8.2/27までに<br>振替をお願いします<br>【休講日】<br>29(金)・30(土)・31(日) |
|    | 3             | <del>4</del>  | 5             | 6             | 7             | 8             | 9             |                                                                                             |
|    | 10            | <del>11</del> | <del>12</del> | <del>13</del> | <del>14</del> | <del>15</del> | 16            |                                                                                             |
|    | 17            | <del>18</del> | 19            | 20            | 21            | 22            | 23            |                                                                                             |
|    | <del>24</del> | <del>25</del> | 26            | 27            | 28            | <del>29</del> | <del>30</del> |                                                                                             |

8

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

9

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

10

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

11

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

12

|          | 日            | 月             | 火  | 水  | 木             | 金             | 土             | お知らせ                                                                          |
|----------|--------------|---------------|----|----|---------------|---------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 2026年 1月 |              |               |    |    | <del>7</del>  | <del>8</del>  | <del>9</del>  | 【特別休講日】<br>1(木)～4(日)<br>R8.7/28までに<br>振替をお願いします<br>【休講日】<br>29(木)・30(金)・31(土) |
|          | <del>4</del> | <del>5</del>  | 6  | 7  | 8             | 9             | 10            |                                                                               |
|          | 11           | <del>12</del> | 13 | 14 | 15            | 16            | 17            |                                                                               |
|          | 18           | <del>19</del> | 20 | 21 | 22            | 23            | 24            |                                                                               |
|          | 25           | 26            | 27 | 28 | <del>29</del> | <del>30</del> | <del>31</del> |                                                                               |

1

|    | 日  | 月             | 火  | 水  | 木  | 金  | 土             | お知らせ                                        |
|----|----|---------------|----|----|----|----|---------------|---------------------------------------------|
| 2月 | 1  | <del>2</del>  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7             | 【特別休講日】<br>28(土)<br>R8.8.28までに<br>振替をお願いします |
|    | 8  | <del>9</del>  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14            |                                             |
|    | 15 | <del>16</del> | 17 | 18 | 19 | 20 | 21            |                                             |
|    | 22 | <del>23</del> | 24 | 25 | 26 | 27 | <del>28</del> |                                             |
|    |    |               |    |    |    |    |               |                                             |

2

|    | 日             | 月             | 火             | 水  | 木  | 金  | 土  | お知らせ                             |
|----|---------------|---------------|---------------|----|----|----|----|----------------------------------|
| 3月 | 1             | <del>2</del>  | 3             | 4  | 5  | 6  | 7  | 春季短期水泳教室<br>【休講日】<br>29(日)・31(火) |
|    | 8             | <del>9</del>  | 10            | 11 | 12 | 13 | 14 |                                  |
|    | 15            | <del>16</del> | 17            | 18 | 19 | 20 | 21 |                                  |
|    | 22            | <del>23</del> | 24            | 25 | 26 | 27 | 28 |                                  |
|    | <del>29</del> | <del>30</del> | <del>31</del> |    |    |    |    |                                  |

3

※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)が自動引落しとされます。※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