

# 2024 OVAL SPORTS COM 総社 成人フィットネスカレンダー

<h1>10月</h1> 	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14 祝日営業 18時まで	15 諸届締切日	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30 休館日	31 休館日		

☆10/14(月)は祝日営業で18時までの営業となります。

☆10/30(水)、31(木)は休館日となります。

# 2024 OVAL SPORTS COM 総社 成人フィットネスカレンダー

9 月 	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15 諸届締切日	16 祝日営業 18時まで	17	18	19	20	21
	22	23 祝日営業 18時まで	24	25	26	27	28
	29 休館日	30 休館日					

☆9/16(月)、23日(月)は祝日営業で18時までの営業となります。

☆9/29(日)、30(月)は休館日となります。

# スタジオ プールレッスン タイムスケジュール

2024年7月1日～

		10:30	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		11:00～12:00 ☆肩こり腰痛体操 (森永)		13:00～13:50 かんたんエアロ (村上)	14:00～14:50 脂肪燃烧エアロ (窪井)					19:00～20:00 かんたんエアロ (高木)		
	プール				13:00～13:45 はじめての四泳法 (石田)								
火	スタジオ		11:00～11:50 ☆かんたんエアロ (渡辺)	12:00～12:50 ヒップホップ (NORI)	13:00～13:50 ピラティス (天峰)						18:45～19:30 かんたんエアロ (濱田)	19:40～20:30 脂肪燃烧エアロ (濱田)	
	プール				13:00～13:45 アクアビクス (濱田)								
水	スタジオ		11:00～12:00 ☆朝活 ヨガ (近藤)		13:00～13:50 ZUMBA (原田)	14:10～15:00 NCA認定 コンディショニング (佐々木)				18:30～19:20 かんたんエアロ (渡辺)	19:30～20:20 パワーヨガ (佐藤)		
	プール				13:00～13:45 ステップアップスイム (野田)								
木	スタジオ		11:00～11:50 ☆かんたんエアロ (高木)		13:00～13:50 ダンスエアロ (小野)	14:00～14:50 やさしいヨガ (小野)				18:30～19:30 SALSATION® (中村)	19:40～20:30 ロータスYOGA (住江)		
	プール				13:00～13:45 チャレンジ四泳法 (棚田)								
金	スタジオ		11:00～12:00 ☆はじめてエアロ &ストレッチ (窪井)		13:00～13:50 ステップ& ボールストレッチ (高木)	14:00～15:00 フィットネスバレエ (松永)					19:00～20:00 バレトンジャパン認定 バレトン S・S (佐々木)		
	プール				13:00～13:45 流水スイム (戸田)								
土	スタジオ		11:00～11:50 ☆かんたんエアロ (渡辺)		13:00～14:00 SALSATION® (渡辺)					18:00～18:50 NCA認定 コンディショニング (佐々木)	19:00～19:50 バレトンジャパン認定 バレトン S・F (佐々木)		
	プール		11:30～12:15 エンジョイスイム (野田)										
祝	スタジオ		11:00～11:50 ☆										
	プール		※その曜日のレッスンを行います。										

- ☆ 祝日の11:00～のレッスンは、その曜日のレッスンを行います。
- ☆ レッスン開始10分後からの参加はご遠慮ください。
- ☆ 都合により、クラス内容、インストラクターを変更する場合がございます。
- ☆ レッスン前後には必ず水分を補給しましょう。
- ☆ 日曜日はスタジオ・スイムレッスン共にありません。

問い合わせは・・・  
オーバルスポーツコム総社 TEL0866-93-1300

# レッスンのご案内

## 《スタジオ》

クラス名	時間	対象	内容	強度	難易度
はじめてエアロ&ST	60分	初心者	初心者・体力に自信ない方を対象に基本的なステップを覚えるクラスで、ストレッチを長めに取り入れたクラスです。	☆	☆
かんたんエアロ	45~60分	初級者~	エアロビックダンスに慣れていない方を対象に楽しみながら基礎体力を身につけるクラスです。	★☆	★☆
脂肪燃焼エアロ	50分	中級者~	脂肪燃焼を目的にプログラムしています。気持ちよく汗を流しながら行える強度に設定したクラスです。	★★★	★★☆
フィットネスバレエ	60分	初心者~	バレエの動きをベースに、インナーマッスルにフォーカスしながらストレッチや筋トレを行う有酸素運動のクラスです。	★	★
SALSATION®	60分	初心者~	様々なジャンルのダンススタイルをMIXし、楽しく踊ることで運動機能向上が目指せるダンスプログラムです。	★~	★~
ZUMBA	50分	初級者~	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創設されたダンスフィットネスエクササイズです。	★★~	★★★
ステップ&BS	60分	初心者~	ステップ台を使った踏み台昇降運動を基本に、様々なステップで下半身を鍛えられるほかポールストレッチも行います。	★~	★☆
肩こり腰痛体操	60分	初心者~	肩こり・腰痛を解消したい方、予防にも効果的です。是非参加してみてください。	☆	☆
ダンスエアロ	50分	初心者~	エアロビクスとダンスの動きを組み合わせたクラスです。ダンス・エアロビが初めての方でも安心してご参加いただけます。	☆	☆~
ピラティス	50分	初心者~	初心者の方を対象にしたクラスです。自分のペースでインナーマッスルを鍛え、心と体がリラックスすることの気持ち良さを感じてください。		☆~
やさしいヨガ	45分	初心者~	初心者の方から入れるクラスです。心と身体にやさしいヨガの呼吸法をとり入れ、身体を気持ちよくほぐしていきます。		☆~
ロータスヨーガ	50分	初心者~	動きのあるポーズと呼吸を合わせて心地よく体を動かしていき、程よい運動量を癒して一日の疲れをとりましょう。		☆~
パワーヨーガ	50分	初級者~	体幹を鍛え、力強い動きで柔軟性を増すのに適したヨガです。	★☆	★☆
朝活 ヨガ	60分	初級者~	ヨガのゆったりとした動きと深い呼吸を意識することで、体が目覚め1日をすっきりと過ごすことができます！レッツ朝活！！		☆~
NCA認定 コンディショニング	50分	初心者~	筋肉や骨格の癖をリセットし、無意識・自動的にコアをつかえるようにするトレーニング『コアトレ』を行います。姿勢改善・スポーツパフォーマンスUPに繋がります。		☆~
バレトン S・S	60分	初心者~	バレトンジャパン認定フィットネス・バレエ・ヨガの動きで全身をコンディショニング。究極的なコアトレ、体幹トレーニング。どなたでもOK。		☆~
バレトン S・F	60分	初心者~	バレトンジャパン認定バレエベースの動きで全身をコンディショニングトレーニング。体幹を安定し美しい姿勢、美しいボディラインを手に入れましょう。		
ヒップホップ	45分	初心者~	簡単な動きでノリノリダンシング！楽しく汗をかきましょう！ダンスが苦手な方でも大丈夫です。	★☆	★☆

## 《プール》

はじめての4泳法	45分	初級者	基礎もできた！次は？とお思いの方のコースです。無理せず、ゆっくり距離を伸ばしていき4泳法25M完泳を目指しましょう。
エンジョイスイム	45分	初・中級者	基礎を中心に楽しくレベルアップを目指すコースです。
ステップアップスイム	45分	中・上級者	飛び込み練習やタイムアップを目標とする方向けのコースです。マスターズ大会に参加してみたい方ぜひご参加ください。
チャレンジ四泳法	45分	初心者~	4泳法を基礎からチャレンジできるコースです。
流水スイム	45分	中級者~	流れに乗ったり、逆らったり、水流で楽しく泳いで体力もつけましょう。
アクアビクス	45分	初心者~	いわゆる、水中でのエアロビクスです。浮力と水の抵抗で美しくシェイプアップ！！



# OVAL SCHEDULE 2024



4月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
	1	2	3	4	5	6	
	8	9	10	11	12	13	4
	15	16	17	18	19	20	
	22	23	24	25	26	27	

10月	月	火	水	木	金	土	お知らせ
		1	2	3	4	5	
	7	8	9	10	11	12	10
	14	15	16	17	18	19	
	21	22	23	24	25	26	
	28						

5月					<del>3</del>	<del>4</del>	【特別休講日】 3(金)・4(土)
	6	7	8	9	10	11	
	13	14	15	16	17	18	
	20	21	22	23	24	25	
	27	28	29	30			

11月					1	2	【休講日】 29(金)・30(土)
	4	5	6	7	8	9	
	11	12	13	14	15	16	
	18	19	20	21	22	23	
	25	26	27	28			

6月						1	【休講日】 29(土)
	3	4	5	6	7	8	
	10	11	12	13	14	15	
	17	18	19	20	21	22	
	24	25	26	27	28		

12月	2	3	4	5	6	7	【休講日】 30(月)・31(火)
	9	10	11	12	13	14	
	16	17	18	19	20	21	
	23	24	25	26	27	28	

7月	1	2	3	4	5	6	【休講日】 29(月)
	8	9	10	11	12	13	
	15	16	17	18	19	20	
	22	23	24	25	26	27	

2025年 1月						<del>4</del>	【特別休講日】 4(土)・31(金)
	6	7	8	9	10	11	
	13	14	15	16	17	18	
	20	21	22	23	24	25	
	27	28	29	30	31		

8月		<del>7</del>	<del>30</del>	<del>7</del>	<del>31</del>	1	2	3	【特別休講日】 7/30(火)・31(水)
	5	6	7	8	9	10	【休講日】 8/12(月) 13(火)・14(水)・15(木) 30(金)・31(土)		
	<del>12</del>				16	17			
	19	20	21	22	23	24			
	26	27	28	29					

2月						1	【特別休講日】 27(木)・28(金)
	3	4	5	6	7	8	
	10	11	12	13	14	15	
	17	18	19	20	21	22	
	24	25	26	<del>27</del>	<del>28</del>		

9月	2	3	4	5	6	7	【休講日】 30(月)
	9	10	11	12	13	14	
	16	17	18	19	20	21	
	23	24	25	26	27	28	

3月						1	【休講日】 29(土)・31(月)
	3	4	5	6	7	8	
	10	11	12	13	14	15	
	17	18	19	20	21	22	
	24	25	26	27	28		

- ◎1ヶ月4週制(24日間・日曜日は休講日)
- ◎認定週間は2ヶ月毎に実施

※グリーン日付…認定週間

### 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ください。※8月のみ11日まで
- 各コースは泳力、年齢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条件により変更できない場合もありますのでご了承ください。
- 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ください。なお、休会手数料として、こども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11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ください。※8月のみ11日まで

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・祝日の場合は翌営業日)

### ☆特別休講日

カレンダーの赤色の×印の練習日は特別休講日となります。体育教室は翌々月の最終練習日までの期間に振替えて練習日を確保してください。

### 臨時休講について

レッスン当日の昼12時の段階で総社市になんらかの警報が発令されているときは、臨時休講とさせていただきます。

### 欠席・振替練習日(体育教室)について

- 欠席の場合は口頭でお伝えいただくか、お電話でご連絡ください。
- 欠席分の振替はその月内、または翌月の最終練習日までに同じクラスでお取りください。前日か当日昼12時までに連絡をお願い致します。



ホームページ



LINE