

2024年5月 東武スポーツクラブみなみさくらい レッスンスケジュール

毎週月曜日は休館日となります

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ		
9:00																			9:00	
9:30		会員様のプール利用は11:00からとなります。			会員様のプール利用は11:00からとなります。			会員様のプール利用は10:00からとなります。		会員様のプール利用は10:00からとなります。				会員様のプール利用は11:00からとなります。			会員様のプール利用は10:00からとなります。		9:30	
10:00		幼稚園指導日																	10:00	
10:30	太極拳45 10:15~11:00 飯田雅絵	10:00~11:00 21日・28日		気功45 10:15~11:00 飯田雅絵	ベビー スイミングスクール (生後6ヶ月~3歳) 10:15~11:00		リラクゼーションヨガ 60 10:15~11:15 狭間絵三子			エアロ初級45 10:15~11:00 村松柳子	10:00~11:00 24日・31日		エアロ初級45 10:15~11:00 木村文子	ベビー スイミングスクール (生後6ヶ月~3歳) 10:15~11:00		リラクゼーションヨガ 60 10:15~11:15 高木ひろみ			10:30	
11:00			スカッシュコート レンタルやります！ (無料) フロントカウンターで ご予約下さい。 スカッシュ利用目的以外 での 貸し出しはできません。 その他、ご不明な点は お近くのスタッフまで お尋ねください。																11:00	
11:30	ルーシーダットン45 11:20~12:05 鈴木貴子	アコアフレッシュ30 11:30~12:00 後藤美早		ストリートダンス45 11:15~12:00 AI	ウォーク&ジョグ30 11:30~12:00 後藤美早		エアロ初級45 11:30~12:15 狭間絵三子	マーシャルアコア30 11:30~12:00 森下和輝		エアロ中級45 11:15~12:00 岩松直美	アコアフレッシュ30 11:30~12:00 後藤美早		エアロ中級45 11:15~12:00 岩松直美	ウォーク&ジョグ30 11:30~12:00 後藤美早		からだケアストレッチ 11:30~12:00 北川一樹	ちくらくウォーキング 30 11:30~12:00 加藤敦士		スカッシュコート レンタルやります！ (無料) フロントカウンターで ご予約下さい。 スカッシュ利用目的以外 での 貸し出しはできません。 その他、ご不明な点は お近くのスタッフまで お尋ねください。	11:30
12:00	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ30 12:25~12:55 森下和輝 <small>整理券22名</small>	はじめて平泳ぎ 12:15~12:45 宮本義彰	エアロ中級45 12:15~13:00 岩松直美	はじめてバタフライ 12:15~12:45 宮本義彰		エアロ& コンディショニング45 12:45~13:30 木村文子	はじめて水泳 12:15~12:45 森下和輝		エアロ中級45 11:15~12:00 岩松直美	アコアフレッシュ30 11:30~12:00 後藤美早		エアロ中級45 11:15~12:00 岩松直美	ウォーク&スイム30 12:15~12:45 宮本義彰		LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 11:20~12:05 森下和輝 <small>整理券22名</small>	ウォーク&ジョグ30 11:30~12:00 後藤美早			12:00	
12:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボティコンバット30 13:15~13:45 森下和輝	フィン開放コース (1コース使用) 13:45~14:15	エアロ中級45 12:15~13:00 岩松直美	はじめてバタフライ 12:15~12:45 宮本義彰		エアロ& コンディショニング45 12:45~13:30 木村文子	はじめてクロール 13:00~13:30 後藤美早		エアロ中級45 11:15~12:00 岩松直美	アコアフレッシュ30 11:30~12:00 後藤美早		エアロ中級45 11:15~12:00 岩松直美	ウォーク&スイム30 12:15~12:45 宮本義彰		パワージョギ45 12:25~13:10 MADOKA	フィン開放コース (1コース使用) 13:00~13:30		LES MILLS LES MILLS レズミルズ60 12:15~13:15 東武スタッフ	12:30	
13:00																			13:00	
13:30																			13:30	
14:00	リラクゼーションヨガ 60 14:00~15:00 本橋淳子	会員様のプール利用は14:30までとなります。	エアロ初級30 14:00~14:30 MIHO	フィン開放コース (1コース使用) 13:45~14:15		フラダンス45 13:45~14:30 山口道子	フィンスイム30 13:45~14:15 小宮真		エアロ中級45 13:30~14:15 ハル	フィン開放コース (1コース使用) 13:45~14:15		エアロ中級45 13:30~14:15 ハル	フィン開放コース (1コース使用) 13:45~14:15						14:00	
14:30		成人 スイミングスクール 14:30~15:30	Balletone バレトン45 14:45~15:30 MIHO																	14:30
15:00																				15:00
15:30																				15:30
16:00		キッズ スイミングスクール 3歳~小学1年生 16:00~17:00		キッズ スイミングスクール 3歳~小学1年生 16:00~17:00																16:00
16:30				キッズ チアダンススクール 4歳~小学1年生 16:00~17:00	キッズ スイミングスクール 3歳~小学1年生 16:00~17:00															16:30
17:00		キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 17:00~18:00		キッズ チアダンススクール 小学2年生~6年生 17:00~18:00	キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 17:00~18:00															17:00
17:30				キッズ チアダンススクール 小学2年生~6年生 17:00~18:00	キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 17:00~18:00		キッズ ストリートダンス (初心者) 17:00~18:00 (小学生~中学生)	キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 17:00~18:00												17:30
18:00		キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00~19:00		キッズ チアダンススクール 18:00~19:00 スキルアップクラス	キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00~19:00		キッズ ストリートダンス (経験者) 18:00~19:00 (小学生~中学生)	キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00~19:00												18:00
18:30																				18:30
19:00		会員様のプール利用は19:00からとなります。		キッズ ストリートダンス (初心者) 17:00~18:00 (小学生~中学生)	キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 17:00~18:00															19:00
19:30		はじめてバタフライ 19:15~19:45 佐藤翔		キッズ ストリートダンス (経験者) 18:00~19:00 (小学生~中学生)	キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00~19:00															19:30
20:00	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 20:00~20:45 藤田優人 <small>整理券22名</small>	スイムトレーニング45 20:00~20:45 佐藤翔		はじめて平泳ぎ 19:15~19:45 佐藤翔		ボクシングヒート30 19:45~20:15 北川一樹	はじめてクロール 19:30~20:00 藤田優人													20:00
20:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボティコンバット45 21:00~21:45 森下和輝			はじめて平泳ぎ 19:15~19:45 佐藤翔																20:30
21:00				はじめて平泳ぎ 19:15~19:45 佐藤翔																21:00
21:30				はじめて平泳ぎ 19:15~19:45 佐藤翔																21:30
22:00	からだケアストレッチ 22:00~22:30 北川一樹			はじめて平泳ぎ 19:15~19:45 佐藤翔																22:00
22:30				はじめて平泳ぎ 19:15~19:45 佐藤翔																22:30
23:00				はじめて平泳ぎ 19:15~19:45 佐藤翔																23:00
トレーニング終了時間23:00・閉館時間23:15			トレーニング終了時間23:00・閉館時間23:15			トレーニング終了時間23:00・閉館時間23:15			トレーニング終了時間23:00・閉館時間23:15			トレーニング終了時間21:00・閉館時間21:15			トレーニング終了時間18:15・閉館時間18:30					

**レズミルズ60
担当IR**

12日: BP 藤田 優人
19日: BC 未定
26日: BP 藤田 優人

スカッシュコート
レンタルやります！
(無料)
フロントカウンターで
ご予約下さい。
スカッシュ利用目的以外
での
貸し出しはできません。
その他、ご不明な点は
お近くのスタッフまで
お尋ねください。

スカッシュコート
レンタルやります！
(無料)
フロントカウンターで
ご予約下さい。
スカッシュ利用目的以外
での
貸し出しはできません。
その他、ご不明な点は
お近くのスタッフまで
お尋ねください。

スカッシュコート
レンタルやります！
(無料)
フロントカウンターで
ご予約下さい。
スカッシュ利用目的以外
での
貸し出しはできません。
その他、ご不明な点は
お近くのスタッフまで
お尋ねください。