



2019年 東武スポーツクラブ
1月 みなみさくらい

レッスンスケジュール

火曜日(Tuesday)

水曜日(Wednesday)

木曜日(Thursday)

10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00	火曜日(Tuesday)			水曜日(Wednesday)			木曜日(Thursday)			10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00	
	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		
			スカッシュコート レンタルやっています！ (無料) マシンジムカウンターで ご予約下さい。 スカッシュ利用目的以外の 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下さい。								
10:30	太極拳60 10:15~11:15 飯田 雅絵	10:00~11:00 すずらん幼稚園			気功45 10:15~11:00 飯田 雅絵	10:15~11:00 ベビ スイミング		リラクゼーションヨガ 60 10:15~11:15 狭間 絵三子			
11:30	ルーシーダットン60 11:30~12:30 鈴木 貴子	アクアフレッシュ30 11:30~12:00 前野 きよか			ストリートダンス初級 45 11:15~12:00 AI	ウォーク&ジョグ30 11:20~11:50 後藤 美早			はじめて平泳ぎ30 11:00~11:30 新宅 風人		
12:30	エアロ&コンディショニング 45 12:45~13:30 岡崎 京子	はじめて水泳30 12:10~12:40 後藤 美早			エアロ中級60 12:15~13:15 岩松 直美	はじめてパタフライ30 12:00~12:30 山口 尚人		パワーヨガ60 11:30~12:30 佐藤 奈々栄	泳法クリニック 45 11:45~12:30 新宅 風人		
13:30	ステップ入門30 13:45~14:15 岡崎 京子	はじめてクロール30 12:50~13:20 後藤 美早	1,2週目:ひざ 3,4週目:こし		平泳ぎ30 12:40~13:10 前野 きよか		ステップ初級30 12:45~13:15 野口 朋恵	らくらくウォーキング30 12:45~13:15 前野 きよか			
14:00		東武マスターズ練習会(初中級) 13:45~14:15	楽トレ30 13:15~13:45 山口 尚人 レッスン変更	パワーヨガ60 13:30~14:30 遠藤 倫江	スイムトレーニング45 13:20~14:05 前野 きよか	楽トレ30 13:15~13:45 山口 尚人 レッスン変更	ラテンエアロ45 13:30~14:15 野口 朋恵	東武マスターズ練習会(中上級) 13:30~14:00	11月~1月限定有料レッスン		
14:30			11月~1月限定有料レッスン						一般会員様のプール利用は14:30までとなります。		
15:00	リラクゼーションヨガ 60 14:30~15:30 本橋 淳子	14:30~15:30 女性 スイミング		エアロ初級45 14:45~15:30 遠藤 倫江	一般会員様のプール利用は14:30までとなります。		フラダンス60 14:30~15:30 小浜 ようこ	14:30~15:30 女性 スイミング			
16:30		16:00~17:00 幼児~小学1年生 スイミング			15:00~16:00 幼児 スイミング			16:00~17:00 幼児~小学1年生 スイミング			
17:30		17:00~18:00 小学2年生以上 スイミング		16:00~17:00 (幼児~小学1年生) チアダンス	16:00~17:00 幼児~小学1年生 スイミング		17:00~18:00 ETCダンス ビギナー(初心者) 小学生~中学生	17:00~18:00 小学2年生以上 スイミング			
18:30		18:00~19:00 小学生・中学生 スイミング		17:00~18:00 (小学2~6年生) チアダンス	17:00~18:00 小学2年生以上 スイミング		18:10~19:10 ETCダンス レギュラー(経験者) 小学生~中学生	18:00~19:00 小学生・中学生 スイミング			
19:30				18:00~19:30 チアダンス スキルアップクラス	18:00~19:00 小学生・中学生 スイミング						
20:00	エアロ初級 45 19:30~20:15 木村 文子	フィン/スノーケル優先コース (1コース使用) 19:30~20:00			はじめて水泳30 19:15~19:45 山田 茂		LES MILLS ボディパンプ45 19:40~20:25 市村 彩	フィン/スノーケル優先コース (1コース使用) 19:15~19:45			
20:30	LES MILLS ボディコンバット45 20:30~21:15 市村 彩	はじめて背泳ぎ30 20:10~20:40 新宅 風人		ステップ中級 60 19:45~20:45 岡崎 京子	クロール30 19:55~20:25 山田 茂			はじめて平泳ぎ30 20:00~20:30 早川 友菜			
21:00		スイムトレーニング 45 20:50~21:35 新宅 風人			パタフライ30 20:35~21:05 藤崎 滯	担当者変更		背泳ぎ30 20:40~21:10 早川 友菜			
21:30	LES MILLS ボディパンプ60 21:30~22:30 磯崎 真裕	東武マスターズ練習会(中上級) 21:45~22:15	11月~1月限定有料レッスン	ZUMBA 21:00~21:45 増野 宏子	東武マスターズ練習会(初中級) 21:15~21:45	11月~1月限定有料レッスン	パワーヨガ60 20:40~21:40 遠藤 倫江	東武マスターズ練習会(中上級) 21:20~21:50	12月~1月限定有料レッスン		
22:00							LES MILLS ボディコンバット45 21:55~22:40 市村 彩				

トレーニング終了時刻 22:45・最終チェックアウト時刻 23:00

	金曜日(Friday)			土曜日(Saturday)			日曜日(Sunday)		
	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
10:00									
10:30	エアロ初級 45 10:15~11:00 村松 郁子	10:00~11:00 すずらん幼稚園		エアロ&コンディショニング 60 10:15~11:15 木村 文子	10:15~11:00 ベビースイミング		ピラティス60 10:15~11:15 臼田 まゆみ		
11:00									
11:30	エアロ中級 60 11:20~12:20 岩松 直美	アクアフレッシュ30 11:30~12:00 後藤 美早		エアロ入門30 11:30~12:00 木村 文子	アクアフレッシュ30 11:30~12:00 前野 きよか		エアロ&コンディショニング 60 11:30~12:30 臼田 まゆみ	はじめて背泳ぎ30 11:30~12:00 藤崎 滯	
12:00	時間変更								
12:30		はじめて背泳ぎ30 12:15~12:45 後藤 美早		パワーヨガ60 12:15~13:15 遠藤 倫江	平泳ぎ30 12:10~12:40 島村 千波			はじめて平泳ぎ30 12:15~12:45 藤崎 滯	
13:00	リラクゼーションヨガ orピラティス 60 12:40~13:40 Junko	フィンスイム30 13:00~13:30 前野 きよか			クロール30 12:50~13:20 島村 千波		LES MILLS ボディバンプ30 12:50~13:20 市村 彩	バタフライ30 13:00~13:30 藤崎 滯	
13:30				LES MILLS ボディバンプ45 13:30~14:15 磯崎 真裕	フィン/スノーケルコース (1コース使用) 13:30~14:00		LES MILLS ボディコンバット45 13:45~14:30 山口 尚人	東武マスターズ練習会(初中級) 13:45~14:15	
14:00	1,2週目:リラクゼーションヨガ 3,4週目:ピラティス	東武マスターズ練習会(中上級) 13:45~14:15	11月~1月限定有料レッスン						11月~1月限定有料レッスン
14:30	ジャズダンス60 13:55~14:55 Junko	一般会員様のプール利用は14:30までとなります。			一般会員様のプール利用は14:15までとなります。				
15:00	LES MILLS ボディコンバット30 15:10~15:40 山口 尚人	14:30~15:30 女性 スイミング			14:30~15:30 幼児~小学1年生 スイミング		エアロ中級60 14:45~15:45 ハル	フィン/スノーケルコース (1コース使用) 14:30~15:00	
15:30									
16:00					15:30~16:30 小学2年生以上 スイミング	15:30~16:30 初心者~オレンジ帯 キッズ空手		東武マスターズ練習会(中上級) 15:30~16:00	11月~1月限定有料レッスン
16:30	16:00~17:00 初心者~オレンジ帯 キッズ空手	16:00~17:00 幼児~小学1年生 スイミング		16:15~17:15 ETCダンス ビギナー(初心者) 小学生~中学生	16:30~17:30 小学生・中学生 スイミング	16:30~17:30 水色~緑帯 キッズ空手			
17:00									
17:30	17:00~18:00 水色~緑帯 キッズ空手	17:00~18:00 小学2年生以上 スイミング	17:00~18:00 キッズスカッシュ 小学生~中学生 (初級クラス)				バランス コーディネーション 60 16:00~17:00 ハル		
18:00				17:30~18:30 ETCダンス レギュラー(経験者) 小学生~中学生	17:30~18:30 成人スイミング	17:30~18:30 紫~黒帯 キッズ空手			
18:30	18:00~19:00 紫~黒帯 キッズ空手	18:00~19:00 小学生・中学生 スイミング	18:00~19:00 キッズスカッシュ 小学生~中学生 (中級クラス)						
19:00				ステップ初級45 18:45~19:30 田中 有紀					
19:30		はじめてクロール30 19:15~19:45 早川 友菜	19:00~20:00 スカッシュスクール 中学生~成人 (初級クラス)		はじめてバタフライ30 19:10~19:40 山田 茂				
20:00	エアロ中級60 19:45~20:45 篠田 恵美	平泳ぎ30 20:00~20:30 藤崎 滯	20:00~21:00 スカッシュスクール 中学生~成人 (中級クラス)	エアロ中級45 19:45~20:30 田中 有紀	背泳ぎ30 19:50~20:20 山田 茂				
20:30									
21:00	LES MILLS	スイムトレーニング 45 20:40~21:25 藤崎 滯		LES MILLS ボディコンバット60 20:45~21:45 市村 彩	東武マスターズ練習会(初中級) 20:30~21:00				
21:30	ボディコンバット60 21:00~22:00 山口 尚人	東武マスターズ練習会(中上級) 21:35~22:05	21:00~22:00 スカッシュスクール 中学生~成人 (中上級クラス)		11月~1月限定有料レッスン				
22:00		12月~1月限定有料レッスン			カメラ撮影&プライベートレッスン 21:15~21:45				
22:30					1月限定有料レッスン				
23:00									

トレーニング終了時刻 22:15・最終チェックアウト時刻 22:30

トレーニング終了時刻 22:45・最終チェックアウト時刻 23:00

祝日営業日のご案内

1月3日(木):短縮営業日(10:00~18:00)
※ジム・プールエリアのご利用は17:45までとなります。

1月14日(月):祝日営業日(10:00~18:30)
※ジム・プールエリアのご利用は18:15までとなります。

みなみさくらからのご案内

2019年もよろしくお願い致します!

2018年はたくさんのご愛顧を賜りまして、誠にありがとうございました。

2019年も引き続き、地域の皆様の健康向上に一役買えるように、スタッフ一同、頑張っております。これからもよろしくお願い申し上げます。

東武スポーツクラブ みなみさくら
スタッフ一同