

火曜日(Tuesday)

水曜日(Wednesday)

木曜日(Thursday)

	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			スカッシュコート レンタルやっています！ (無料) マジジムカウンターで 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。							10:00
10:30	太極拳60 10:15~11:15 飯田 雅絵				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		10:30
11:00									はじめて平泳ぎ30 11:00~11:30 新宅 風人	11:00
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		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	11:30
12:00		はじめて水泳30 12:10~12:40 後藤 美早			はじめてパタフライ30 12:00~12:30 山口 尚人				12:00	
12:30		はじめて背泳ぎ30 12:50~13:20 後藤 美早		エアロ中級60 12:15~13:15 岩松 直美	クロール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	12:30	
13:00	エアロ&コンディショニング 45 12:45~13:30 岡崎 京子		1,2週目:ひざ 3,4週目:こし						13:00	
13:30	ステップ入門30 13:45~14:15 岡崎 京子		楽トレ30 13:15~13:45 山口 尚人 レッスン変更		スイムトレーニング45 13:20~14:05 前野 きよか		ラテンエアロ45 13:30~14:15 野口 朋恵		13:30	
14:00				パワーヨガ60 13:30~14:30 遠藤 倫江		楽トレ30 13:15~13:45 山口 尚人 レッスン変更			14:00	
14:30		一般会員のプール利用は14:30までとなります。						一般会員のプール利用は14:30までとなります。	14:30	
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	15:00~16:00 幼児 スイミング		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	15:00	
15:30									15:30	
16:00									16:00	
16:30		16:00~17:00 幼児~小学1年生 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			16:00~17:00 幼児~小学1年生 スイミング	16:30	
17:00									17:00	
17:30		17:00~18:00 小学2年生以上 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		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	17:30	
18:00									18:00	
18:30		18:00~19:00 小学生・中学生 スイミング		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		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	18:30	
19:00									19:00	
19:30		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 19:20~19:50 山田 茂 時間変更		LES MILLS ボディパンプ45 19:30~20:15 市村 彩 時間変更	フィン/スノーケル優先コース (1コース使用) 19:15~19:45	19:30	
20:00	エアロ初級 45 19:30~20:15 木村 文子	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 20:00~20:30 山田 茂 時間変更			はじめて平泳ぎ30 20:00~20:30 風戸 七海 担当者変更	20:00	
20:30	LES MILLS ボディコンバット45 20:30~21:15 市村 彩				パタフライ30 20:40~21:10 藤崎 澤 時間変更		パワーヨガ60 20:30~21:30 遠藤 倫江 時間変更	背泳ぎ30 20:40~21:10 風戸 七海 担当者変更	20:30	
21:00		スイムトレーニング 45 20:50~21:35 新宅 風人		ZUMBA 21:00~21:45 増野 宏子					21:00	
21:30	LES MILLS								21:30	
22:00	ボディパンプ60 21:30~22:30 磯崎 真裕						LES MILLS ボディコンバット45 21:45~22:30 市村 彩 時間変更		22:00	
22:30									22:30	
23:00									23:00	

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

東武スポーツクラブ
みなみさくら レッスンスケジュール

金曜日(Friday)

土曜日(Saturday)

日曜日(Sunday)

	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		
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 11:20~11:50 後藤 美早	
12:00		はじめてクロール30 12:05~12:35 前野 きよか	
12:30			
13:00	リラクゼーションヨガ orピラティス 60 12:35~13:35 Junko	フィンスイム30 12:50~13:20 前野 きよか	
13:30	1. 2週目: リラクゼーションヨガ 3. 4週目: ピラティス		
14:00			
14:30	ジャズダンス60 13:55~14:55 Junko	一般会員のプール利用は14:30までとなります。	
15:00		14:30~15:30 女性 スイミング	
15:30	LesMILLS ボディコンバット30 15:10~15:40 山口 尚人		
16:00			
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	
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)
18:00			
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			
19:30		はじめてクロール30 19:15~19:45 風戸 七海	19:00~20:00 スカッシュスクール 中学生~成人 (初級クラス)
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)
20:30		スイムトレーニング 45 20:40~21:25 藤崎 滯	
21:00	LesMILLS		
21:30	ボディコンバット60 21:00~22:00 山口 尚人		21:00~22:00 スカッシュスクール 中学生~成人 (中上級クラス)
22:00			
22:30			
23:00			

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

	スタジオ	プール	スカッシュ
10:00			
10:30	エアロ&コンディショニング 60 10:15~11:15 木村 文子	一般会員のプール利用は11:00からとなります。	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。
11:00		10:15~11:00 ベビ スイミング	
11:30	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	
12:00		バタフライ30 12:15~12:45 平沢 潤	
12:30	パワーヨガ60 12:15~13:15 遠藤 倫江	フィンスイム30 13:00~13:30 前野 きよか	担当者変更
13:00	LesMILLS		
13:30	ボディコンバット45 13:30~14:15 磯崎 真裕		
14:00			
14:30		一般会員のプール利用は14:15までとなります。	
15:00		14:30~15:30 幼児~小学1年生 スイミング	
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
16:30	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	17:30~18:30 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
18:00			
18:30			
19:00	ステップ初級45 18:45~19:30 田中 有紀	はじめてバタフライ30 19:10~19:40 山田 茂	
19:30			
20:00	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	LesMILLS		
21:00	ボディコンバット60 20:45~21:45 市村 彩		
21:30			
22:00			
22:30			
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

	スタジオ	プール	スカッシュ
10:00			
10:30	ピラティス60 10:15~11:15 臼田 まゆみ		
11:00			
11:30	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		はじめて平泳ぎ30 12:15~12:45 藤崎 滯	
12:30			
13:00	LesMILLS		
13:30	ボディコンバット30 12:50~13:20 市村 彩	クロール30 13:00~13:30 藤崎 滯	
14:00	LesMILLS		
14:30	ボディコンバット45 13:45~14:30 山口 尚人	フィン/スノーケルコース (1コース使用) 14:30~15:00	
15:00	エアロ中級60 14:45~15:45 ハル		
15:30			
16:00	バランス コーディネーション 60 16:00~17:00 ハル		
16:30			
17:00			
17:30			
18:00	トレーニング終了時刻 18:15・最終チェックアウト時刻 18:30		
18:30			
19:00			
19:30			
20:00	祝日営業日のご案内		
20:30	3月21日(木):祝日営業日(10:00~18:30)		
21:00	※ジム・プールエリアのご利用は18:15までとなります。		
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			