

# 2024年 東武スポーツクラブみなみさくらい GWレッスンスケジュール

	4/29(月)			5/3(金)			5/4(土)			5/5(日)			
	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	
9:00													9:00
9:30													9:30
10:00		会員のプール利用は10:00からとなります。	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。		会員のプール利用は10:00からとなります。						会員のプール利用は10:00からとなります。		10:00
10:30	エアロ初級45 10:30~11:15 狭間 絵三子							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 10:15~11:00				
11:00													11:00
11:30	リラクゼーションヨガ60 11:30~12:30 狭間 絵三子	アクアフレッシュ30 11:30~12:00 後藤美早		<b>パンプテック15+</b> <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> ボディパンプ60 11:15~12:30 森下和輝 <small>整理券22名</small>	アクアフレッシュ30 11:30~12:00 後藤美早		<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> ボディパンプ45 11:20~12:05 森下和輝 <small>整理券22名</small>	はじめて背泳ぎ 11:30~12:00 小宮真		からだケアストレッチ30 11:15~11:45 北川一樹	らくらくウォーキング30 11:30~12:00 加藤敦士		11:30
12:00													12:00
12:30		ウォーク&ジョグ30 12:20~12:50 加藤敦士			はじめてクロール 12:20~12:50 後藤美早		パワーヨガ45 12:25~13:10 MADOKA	フィンスイム30 12:15~12:45 小宮真		ボクシングヒート45 12:15~13:00 北川一樹	はじめてクロール 12:15~12:45 小宮真		12:30
13:00													13:00
13:30	フラダンス入門 13:15~13:45 山口道子 <small>特別スケジュール</small>	スタート&ターン30 13:10~13:40 佐藤翔 <small>特別スケジュール</small>		<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット60 13:00~14:00 川島颯				スイムトレーニング30 13:00~13:30 宮本義彰			バタフライ 13:00~13:30 小宮真		13:30
14:00													14:00
14:30	フラダンス60 14:00~15:00 山口道子 <small>特別スケジュール</small>	クロール(呼吸)30 14:00~14:30 佐藤翔 <small>特別スケジュール</small>			プールのご利用は、14:30までとなります。		アロマヨガ45 13:30~14:15 鈴木貴子 <small>特別スケジュール</small>			エアロ初級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		14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00	ボクシングヒート45 15:30~16:15 北川一樹			<b>Balletone</b> バレトン45 15:30~16:15 MIHO	成人 スイミングスクール 14:30~15:30						バランス コーディネーション45 14:30~15:15 ハル		16:00
16:30					プールのご利用は、15:30からとなります。								16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00	トレーニング終了時間18:15 ・ 閉館時間18:30			トレーニング終了時間18:15 ・ 閉館時間18:30			トレーニング終了時間18:15 ・ 閉館時間18:30			トレーニング終了時間18:15 ・ 閉館時間18:30			23:00

ボディパンプテック  
のみの出場は出来  
かねますので予めご  
了承ください。

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。

		5/6(月)				
		スタジオ	プール	スカッシュコート		
9:00					9:00	
9:30					9:30	
10:00			会員様のプール利用は10:00からとなります。		10:00	
10:30	リラクゼーションヨガ60 10:15~11:15 高木 ひろみ		はじめてバタフライ 10:30~11:00 八幡真暢	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。	10:30	
11:00		特別スケジュール			11:00	
11:30	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> ボディパンプ60	平泳ぎ(キック) 11:15~11:45 佐藤翔	特別スケジュール		11:30	
12:00	11:45~12:45 森下和輝&浦野拓海	クロールブルマスター 12:00~12:30 藤田優人	特別スケジュール		12:00	
12:30	特別スケジュール 整理券22名	スイムトレーニング30 12:45~13:15 藤田優人	特別スケジュール		12:30	
13:00	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット60				13:00	
13:30	13:15~14:15 川田 浩一郎				13:30	
14:00					14:00	
14:30	ルーシーダットン45 14:30~15:15 鈴木貴子				14:30	
15:00					15:00	
15:30				15:30		
16:00				16:00		
16:30				16:30		
17:00				17:00		
17:30				17:30		
18:00				18:00		
18:30				18:30		
19:00				19:00		
19:30				19:30		
20:00				20:00		
20:30				20:30		
21:00				21:00		
21:30				21:30		
22:00				22:00		
22:30				22:30		
23:00				23:00		
		トレーニング終了時間18:15 ・ 閉館時間18:30				

## インフォメーション

### GW期間限定！ 利用チケット販売！！

このチケットがあれば1日中利用できる！？

GW(4/29,5/3~5/6)利用チケット

4/29,5/3~6日の間は使いたい放題！

4/29 5/3 5/4 5/5 5/6

※購入者本人のみ使用可能

時間外料金払うよりもお得に！  
この1枚でGW満喫できますよ

販売料金：¥1,500

### レッスン時間・整理券のご案内

●スタジオ●  
※道具を使用して行うレッスンに関しては物に限りがございますので整理券を配布いたします。  
直前にトレーニングされる場合は、必ずレッスン開始前にスタジオにお入りください。  
※スタジオ入場する前に並ぶ際は、ウェア、室内用シューズを着用した状態で整列をお願い致します。  
道具を使うレッスン：ボディパンプ・楽トレ（バランスボール）

●プール●  
定員制となります。  
※レッスン参加者が12名以上で2コース使用となります。

〈施設ご利用マナーについて〉

- ・マシンジム、スタジオ、プール内での食事はご遠慮ください。
- ・写真・動画の撮影及び、通話をご遠慮ください。
- ・15分前より整列開始、5分後まで入室可能となります。
- ・プールはシャワーを浴びてからご利用ください。

※なお、5分以上経過してからのご入室・途中退室はご遠慮ください。  
途中、気分が悪くなりましたらお近くのスタッフまでお尋ねください。

### 体験料 ¥550

ご家族、ご友人を誘って一緒に運動しませんか？

※おひとり様1回限りとなります。



東武スポーツ公式アプリ  
ぜひ、ご利用ください！