

2024年5月 東武スポーツクラブおおわだ レッスンスケジュール

	月曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
		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				<p>予約制でスカッシュコートをご利用できます。(卓球も可)</p> <p>ラケット、ボールの無料レンタルがございます。</p> <p>お気軽にスタッフまでお声掛けください。</p>			<p>予約制でスカッシュコートをご利用できます。(卓球も可)</p> <p>ラケット、ボールの無料レンタルがございます。</p> <p>お気軽にスタッフまでお声掛けください。</p>			<p>予約制でスカッシュコートをご利用できます。(卓球も可)</p> <p>ラケット、ボールの無料レンタルがございます。</p> <p>お気軽にスタッフまでお声掛けください。</p>			<p>予約制でスカッシュコートをご利用できます。(卓球も可)</p> <p>ラケット、ボールの無料レンタルがございます。</p> <p>お気軽にスタッフまでお声掛けください。</p>
9:30													
10:00		リラクゼーションヨガ45 9:45~10:30 富永正子 <small>整理券30名</small>	はじめてクロール30 10:00~10:30 上村亜紀		エアロ&コンディショニング45 9:45~10:30 宮野朋子		リラクゼーションヨガ45 9:45~10:30 山口由美子 <small>整理券30名</small>	アクアフレッシュ30 10:00~10:30 八木美奈子		リラクゼーションヨガ45 9:50~10:35 横嶋初江 <small>整理券30名</small>	はじめて水泳30 10:00~10:30 西條祐貴		
10:30					背泳ぎ30 10:20~10:50 石川馨								
11:00													
11:30		ピラティス45 11:00~11:45 hiro	スイミングスクール ベビー 11:10~11:55		骨盤エクササイズ45 11:00~11:45 榎本早苗 <small>整理券30名</small>		LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 10:50~11:35 川邊徹平 <small>整理券18名</small>	スイミングスクール ベビー 11:10~11:55		ステップ&コンディショニング45 11:00~11:45 横嶋初江 <small>整理券20名</small>	オリジナルアクア45 10:45~11:30 柳田志津		
12:00													
12:30		エアロ&コンディショニング45 12:00~12:45 hiro	アクアフレッシュ30 12:15~12:45 西條祐貴		 ズンパ60 12:15~13:15 MINA		LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 12:00~12:30 西條祐貴	はじめて背泳ぎ30 12:15~12:45 川邊徹平			はじめて平泳ぎ30 11:45~12:15 西條祐貴		
13:00													
13:30		かんたんプトレ45 13:00~13:45 八木美奈子 <small>整理券18名</small>	はじめてバタフライ30 13:00~13:30 西條祐貴				太極拳45 12:55~13:40 飯田雅絵	らくらくウォーキング30 13:00~13:30 八木美奈子			フラダンス45 12:20~13:05 山口道子		
14:00													
14:30													
15:00													
15:30			キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00									スイミングスクール 成人 13:45~14:45	
16:00													
16:30			キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00									キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00	
17:00												キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00	
17:30		キッズスクール ストリートダンス 17:00~18:00	キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00		キッズスクール 空手 17:00~18:00	キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00	キッズスクール チアダンス 17:00~18:00	キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00		キッズスクール バレエ 17:00~18:00	キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00		
18:00													
18:30		キッズスクール ストリートダンス 18:00~19:00	キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00		キッズスクール 空手 18:00~19:00	キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00	キッズスクール チアダンス 18:00~19:00	キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00		キッズスクール バレエ 18:00~19:00	キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00		
19:00													
19:30													
20:00		エアロ中級60 19:30~20:30 伊藤絹子	スイムトレーニング45 20:00~20:45 上田敏子	<p>2コース 使用</p>	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 19:45~20:30 高津泉 <small>整理券18名</small>	はじめてバタフライ 19:50~20:20 西條祐貴	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:50~21:35 西條祐貴	はじめて平泳ぎ30 20:00~20:30 上村亜紀		骨盤エクササイズ45 19:45~20:30 吉留里美	アクアフレッシュ30 20:00~20:30 上村亜紀		
20:30													
21:00		青竹体操45 20:45~21:30 伊藤絹子			LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ60 20:45~21:45 森下和輝 <small>整理券18名</small>		LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 20:45~21:45 森下和輝 <small>整理券18名</small>	青中スツキリ20 21:55~22:15 上田敏子		LesMILLS ZUMBA ズンパ60 20:45~21:45 吉留里美			
21:30													
22:00													
22:30													
23:00		トレーニング終了時間23:15 閉館時間23:30			トレーニング終了時間23:15 閉館時間23:30			トレーニング終了時間23:15 閉館時間23:30			トレーニング終了時間23:15 閉館時間23:30		

毎週月曜日は休館日となります

	土曜日			日曜日		
	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
9:00			予約制でスカッシュコートをご利用できます。(卓球も可) ラケット、ボールの無料レンタルがございます。 お気軽にスタッフまでお声掛けください。		キッズスイミングスクール 幼児・小学生 9:00~10:00	予約制でスカッシュコートをご利用できます。(卓球も可) ラケット、ボールの無料レンタルがございます。 お気軽にスタッフまでお声掛けください。
9:30						
10:00		スイミングスクール 成人 9:40~10:40			キッズスイミングスクール 幼児・小学 10:00~11:00	
10:30						
11:00	かんたんブチトレ45 10:45~11:30 村田友紀恵	スイミングスクール ベビー 10:45~11:30		エアロ& コンディショニング45 10:45~11:30 木村文子		
11:30	整理券18名				はじめて背泳ぎ30 11:15~11:45 西條祐貴	
12:00	からだケアストレッチ30 12:00~12:30 村田友紀恵	オリジナルアクア45 12:00~12:45 芝田良乃		エアロ中級45 11:50~12:35 木村文子	アクアフレッシュ30 12:00~12:30 真方美歩	
12:30	整理券18名					
13:00	エアロ初級45 12:45~13:30 木村文子	はじめて平泳ぎ30 13:00~13:30 石川馨		リラクゼーションヨガ45 12:55~13:40 塚田紀代美	スイムトレーニング45 13:00~13:45 五味智哉	
13:30						2コース 使用
14:00	リラクゼーションヨガ 60 14:00~15:00 井上和代					
14:30	整理券30名					
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:15~16:00 川島颯	キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:15~16:15 西條祐貴		
15:30						
16:00	エアロ& コンディショニング 60 16:15~17:15 megu	キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00				
16:30		キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00				
17:00		キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00				
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00	トレーニング終了時間20:45 閉館時間21:00			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

ペアストレッチとは——

インストラクターが、あなたのカラダの状態に合わせてストレッチをするショートプログラムです。セルフストレッチと違い、脱力したまま身を任せることで、いつも以上に筋肉が伸び、よりストレッチの効果が見込めるマンツーマンレッスンとなっております。

概要

- ・事前予約制(当日予約不可)
- ・所要時間:30分
- ・料金:2200円(税込)
- ・場所:2階イージーライン ストレッチエリア



ペアストレッチで怪我予防/柔軟性向上/疲労の軽減

運動のサポートをいたします★

スタジオからのご案内

〈配布時間〉

- ・整理券が必要なレッスンはレッスン開始30分前にジムカウンターにて配布いたします。
- 運動着に着替え靴を履き替えてから整理券をお取りください。またご本人様1枚限りでお願いします。ご家族、ご友人の分を代わりに取る行為はお控えください。

〈入場について〉

- ・インストラクターがスタジオに誘導いたしますので長椅子にて待機している方から優先にご入場ください。

〈場所取りについて〉

- ・ツールを使用するレッスンにつきましては、先にご自身の荷物で場所を取ってからツールの準備をお願いします。他の参加者の場所を勝手に移動させる行為はトラブルになりますのでお止め下さい。

- ・長椅子に荷物を置いたままレッスンに参加する行為は整列の妨げになりますのでご遠慮ください。

5月

ペアストレッチ予約可能時間

西條コーチ	上村コーチ
火15:00~15:30	火11:00~12:00
金11:00~11:30	木21:00~21:30
日17:00~18:00	土12:30~14:00

休館日・祝日営業のご案内

- ・5月3日(金)祝日営業
- ・5月4日(土)祝日営業
- ・5月6日(日)祝日営業
- ・5月17日(金)休館日



東武スポーツ公式アプリ