

2024年8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				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。			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。			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。			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		リラクゼーションヨガ45 9:45~10:30 富永正子 整理券30名	はじめてクローラ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 整理券30名	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 整理券30名	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								LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 10:50~11:35 川邊徹平 整理券18名				オリジナルアクア45 10:45~11:30 柳田志津	
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 整理券30名	マーシャルアクア30 11:10~11:40 上村亜紀		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 整理券20名		
12:00								LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 12:00~12:30 西條祐貴				はじめて平泳ぎ30 11:45~12:15 西條祐貴	
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		ZUMBA ズンパ60 12:15~13:15 MINA	クローラ30 12:00~12:30 上村亜紀					フラダンス45 12:00~12:45 山口通子		
13:00													
13:30		かんたんプトレ45 13:00~13:45 八木美奈子 整理券18名	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		To Do EXE! レッスン 13:30~14:00 川邊 徹平		
14:00								気功30 13:50~14:20 飯田雅絵				スイミングスクール 成人 13:45~14:45	
14:30													
15:00													
15:30			キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00			キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00						キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00	
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・小学 16:00~17:00						キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00	
17:00													
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			LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 19:45~20:30 高津泉 整理券18名	はじめてバタフライ 19:50~20:20 西條祐貴		ZUMBA ズンパ60 19:30~20:30 MINA	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 整理券30名	アクアフレッシュ30 20:00~20:30 上村亜紀	
20:30			スイムトレーニング45 20:00~20:45 上田敏子 2コース 使用										
21:00		青竹体操45 20:45~21:30 伊藤絹子			LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:50~21:35 西條祐貴			LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ60 20:45~21:45 森下和輝 整理券18名			ZUMBA ズンパ60 20:45~21:45 吉留里美		
21:30													
22:00					青中スッカリ20 21:45~22:05 五味智哉			青中スッカリ20 21:55~22:15 上田敏子					
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						
12:30	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	
13:00						
13:30	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	2コース 使用
14:00						
14:30	リラクゼーションヨガ 60 14:00~15:00 井上和代					
15:00	整理券30名					
15:30	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		
16:00						
16:30	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				
17:00		キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00				
17:30						
18:00		キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00				
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



LES MILLS EVENT
お申込み受付中!

9月23日(月)は
船橋店で最高の
汗を流しましょう!

皆様のご参加心より
お待ちしております😊

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。

8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

- ・ 8月3日(土)休館日
- ・ 8月12日(月・祝)休館日
- ・ 8月13日(火)休館日
- ・ 8月14日(水)休館日



東武スポーツ公式アプリ