

2024年11月 東武スポーツクラブみなみさくらい 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														9:00	
9:30			会員様のプール利用は11:00からとなります。			会員様のプール利用は11:00からとなります。			会員様のプール利用は10:00からとなります。			会員様のプール利用は11:00からとなります。		9:30	
10:00				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。										10:00	
10:30		太極拳45 10:15~11:00 飯田雅絵	幼稚園指導日 10:00~11:00 5日・12日・26日		気功45 10:15~11:00 飯田雅絵	ベビー スイミングスクール (生後6ヶ月~3歳) 10:15~11:00		リラクゼーションヨガ 60 10:15~11:15 狭間絵三子			エアロ初級45 10:15~11:00 村松郁子	幼稚園指導日 10:00~11:00 1日・15日・22日			10:30
11:00					ストリートダンス45 11:15~12:00 AI										11:00
11:30		ルーシーダットン45 11:20~12:05 鈴木貴子	アクアフレッシュ30 11:30~12:00 後藤美早			ウォーク&ジヨグ30 11:30~12:00 後藤美早		エアロ初級45 11:30~12:15 狭間絵三子		マーシャルアクア30 11:30~12:00 森下和輝		エアロ中級60 11:15~12:15 岩松直美	アクアフレッシュ30 11:30~12:00 後藤美早		11:30
12:00															12:00
12:30		LES MILLS ボディパンプテック15 12:25~12:40	クロール 12:15~12:45 宮本義彰			エアロ中級45 12:15~13:00 岩松直美		エアロ& コンディショニング45 12:30~13:15 木村文子		はじめて水泳 12:15~12:45 森下和輝		ピラティス45 12:30~13:15 Junko	はじめて平泳ぎ 12:15~12:45 宮本義彰		12:30
13:00		BODY PUMP ボディパンプ45 12:45~13:30 森下和輝 整理券22名	フィン開放コース (1コース使用) 13:00~13:30												13:00
13:30					楽トレ(バランスボール) 13:15~13:45 後藤美早 整理券15名										13:30
14:00			会員様のプール利用は14:30までとなります。			エアロ初級30 14:00~14:30 MIHO									14:00
14:30		リラクゼーションヨガ 60 14:00~15:00 本橋淳子													14:30
15:00			成人 スイミングスクール 14:30~15:30		Balletone バレトン45 14:45~15:30 MIHO									15:00	
15:30														15:30	
16:00														16:00	
16:30			キッズ スイミングスクール 3歳~小学1年生 16:00~17:00		キッズ チャダンススクール 4歳~小学1年生 16:00~17:00						キッズ スイミングスクール 3歳~小学1年生 16:00~17:00			16:30	
17:00														17:00	
17:30			キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 17:00~18:00		キッズ チャダンススクール 小学2年生~6年生 17:00~18:00						キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 17:00~18:00			17:30	
18:00														18:00	
18:30			キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00~19:00								キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00~19:00			18:30	
19:00			会員様のプール利用は19:00からとなります。											19:00	
19:30			はじめてバタフライ 19:15~19:45 佐藤翔											19:30	
20:00		LES MILLS BODY PUMP ボディパンプ45 20:00~20:45 藤田優人 整理券22名			エアロ初級45 19:30~20:15 熊谷 真美子									20:00	
20:30														20:30	
21:00		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:00~21:45 森下和輝			バランス コーディネーション45 20:30~21:15 熊谷 真美子									21:00	
21:30			会員様のプール利用は22:15までとなります。		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 21:30~22:00 山口 梨音									21:30	
22:00														22:00	
22:30														22:30	
23:00														23:00	
		トレーニング終了時間23:00・閉館時間23:15			トレーニング終了時間23:00・閉館時間23:15			トレーニング終了時間23:00・閉館時間23:15			トレーニング終了時間23:00・閉館時間23:15				

毎週月曜日は休館日となります

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。

	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						
9:30						
10:00		会員様のプール利用は11:00からとなります。			会員様のプール利用は10:00からとなります。	
10:30	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 (生後6ヶ月~3歳) 10:15~11:00		リラクゼーションヨガ 60 10:15~11:15 高木ひろみ		
11:00						
11:30	LES MILLS BODY PUMP ボディパンプ45 11:20~12:05 藤田優人 整理券22名	ウォーク&ジョグ30 11:30~12:00 後藤美早		からだケアストレッチ 11:30~12:00 北川一樹	らくらくウォーキング30 11:30~12:00 加藤敦士	
12:00						
12:30	パワーヨガ45 12:25~13:10 MADOKA	ウォーク&スイム30 12:15~12:45 宮本義彰		LES MILLS 隔週レズミルズ 12:15~13:15 東武スタッフ	はじめてクロール 12:15~12:45 小宮真	
13:00		フィン開放コース (1コース使用) 13:00~13:30			平泳ぎ 13:00~13:30 小宮真	
13:30	ToDo! EXEレッスン 13:30~14:00 森下和輝	会員様のプール利用は14:00までとなります。		エアロ中級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	
14:00						
14:30				バランス コーディネーション45 14:30~15:15 ハル		
15:00		キッズ スイミングスクール 3歳~小学1年生 14:30~15:30				
15:30						
16:00		キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 15:30~16:30				
16:30	キッズ ストリートダンス (初心者) 16:15~17:15 (小学生~中学生)	キッズ スイミングスクール 小中学生 16:30~17:30				
17:00						
17:30	キッズ ストリートダンス (経験者) 17:30~18:30 (小学生~中学生)	会員様のプール利用は17:30からとなります。 はじめて背泳ぎ 17:45~18:15 藤田優人			会員様のプール利用は18:15までとなります。	
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00		会員様のプール利用は20:00までとなります。				
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00	トレーニング終了時間21:00・閉館時間21:15			トレーニング終了時間 18:15・閉館時間 18:30		

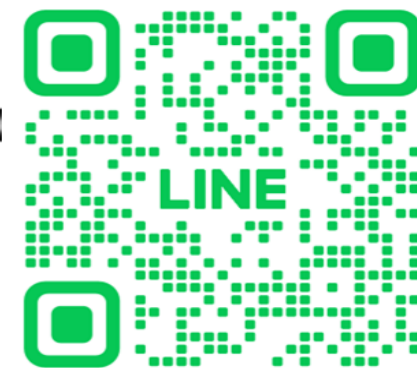
日曜日
隔週レズミルズ60

3日:ボディパンプ
10日:ボディコンバット
17日:ボディパンプ
24日:ボディコンバット

スカッシュコート
レンタルやっています!
(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。

インフォメーション

今まで利用していただいたアプリは
10月末でサービス終了いたします。
お得なクーポンや新着情報をご覧ください。
詳しくはスタッフまで!!



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致します。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。なお、スタジオレッスンの場所取りは他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮いただきますようお願い申し上げます。
※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●
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声がけください。

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。

休館日・祝日営業のご案内

- ・毎週月曜日
- ・11月8日(金)
- ・11月23日(土) 祝日営業

マシンタオル使用案内について

マシンジムにおいて、マシンタオルが変更となります。使用後は必ず近くのごみ箱に捨ててください。尚、スタジオもペーパータオルの使用をお願いいたします。

