

2024年11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。	9:00
9:30														
10:00		リラクゼーションヨガ45 9:45~10:30 富永正子	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	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	はじめて水泳30 10:00~10:30 西條祐貴		10:00
10:30		整理券30名						整理券30名			整理券30名			10:30
11:00														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	マーシャルアクア30 11:10~11:40 上村亜紀		LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 10:50~11:35 川邊徹平 整理券18名	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	オリジナルアクア45 10:45~11:30 柳田志津		11:30
12:00														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		ZUMBA ズンパ60 12:15~13:15 MINA	クロール30 12:00~12:30 上村亜紀		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		フラダンス45 12:00~12:45 山口通子	はじめて平泳ぎ30 11:45~12:15 西條祐貴		12:30
13:00														13:00
13:30		かんたんプトレ45 13:00~13:45 八木美奈子	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					13:30
14:00		整理券18名												14:00
14:30								気功30 13:50~14:20 飯田雅絵						14:30
15:00														15:00
15:30			キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00											15:30
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											16:30
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		17:30
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		18:30
19:00														19:00
19:30														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	アクアフレッシュ30 20:00~20:30 上村亜紀		20:00
20:30			スイムトレーニング45 20:00~20:45 西條祐貴	2コース 使用							整理券30名			20:30
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			21:00
21:30														21:30
22:00					背中スッキリ20 21:45~22:05 西條祐貴			背中スッキリ20 21:55~22:15 上田楓宇						22:00
22:30														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			23:00

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。			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					キッズスイミング スクール 幼児・小学生 9:00~10:00	
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				エアロ& コンディショニング45 10:45~11:30 木村文子		
11:00		スイミングスクール ベビー 10:45~11:30			はじめて背泳ぎ30 11:15~11:45 西條祐貴	
11:30	ボクシングヒート30 11:15~11:45 西條祐貴 レッスン変更		担当者 変更			
12:00	からだケアストレッチ30 12:00~12:30 上村亜紀 整理券18名	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						
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 整理券30名	スイムトレーニング45 13:00~13:45 五味智哉	2コース 使用
13:30						
14:00						
14:30	リラクゼーションヨガ60 14:00~15:00 井上和代 整理券30名					
15:00						
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	エアロ初級45 16:15~17:00 megu レッスン変更	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



**友だち
募集中**

@355exabr
友だち登録でお得な情報をGET!

LINE公式アカウント開設!

クラブの情報を発信しますので、
友達登録を宜しくお願いします!



友達になろう!

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。

11月 ペアストレッチ予約可能時間

西條コーチ	上村コーチ
木13:00~14:30	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

- ・11月6日(水)休館日



東武スポーツ公式アプリ