

2024年12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	背泳ぎ30 10:20~10:50 川邊徹平 担当者変更		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													
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 整理券30名	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 整理券20名	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	らくらくウォーキング30 12:15~12:45 上村亜紀 レッスン変更		ZUMBA 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		フラダンス45 12:00~12:45 山口道子	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 整理券18名	はじめてバタフライ30 13:00~13:30 上村亜紀 担当者変更					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										プライベートレッスン 14:15~14:45			
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	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	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	スイムトレーニング45 20:00~20:45 川邊徹平 2コース 使用 担当者変更		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													
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				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						
22:30													
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		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	ボクシングヒート30 11:15~11:45 西條祐貴				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 上村亜紀	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 川邊徹平		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		担当者変更		整理券30名		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		キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00				
16:30	エアロ初級45 16:15~17:00 megu					
17:00		キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00				
17:30		キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00				
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

★東武マスターズ2025★

**25m泳げればどなたでも
ご参加いただけます！**

**チームおおわだで
頑張りましょう🔥**

**12/7(土)までの
お申込みになりますので
お忘れなく！**



東武スポーツ最強決定戦 2月16日(日)

場所 東武スポーツクラブおおわだ

参加条件 16歳以上で、大会当日クラブに登録している方
定期的にスイミングを練習している方

申込受付 11月10日(日)~12月7日(土)

種目 2種目まで

プログラム 880円(税込)

参加費 4,950円(税込)

詳しくはスタッフまでお問合せください。

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〉

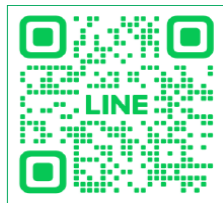
- ツールを使用するレッスンにつきましては、先にご自身の荷物で場所を取ってからツールの準備をお願いします。他の参加者の場所を勝手に移動させる行為はトラブルになりますのでお止め下さい。
- 長椅子に荷物を置いたままレッスンに参加する行為は整列の妨げになりますのでご遠慮ください。

12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

- 12月29日(日)短縮営業(10時~18時)
- 12月31日(火)休館日



東武スポーツ公式LINE