



2025年5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 変更有

		火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日																
		スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ														
9:00	毎週月曜日は休館日となります																			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。		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。			9:30													
10:00																				10:00													
10:30			太極拳45 10:15～11:00 飯田雅絵	幼稚園指導 20日・27日 10:00～11:00	スカッシュコート レンタルやってます！ （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。		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		スカッシュコート レンタルやってます！ （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。		エアロ初級45 10:15～11:00 村松郁子	16日・23日・30日 10:00～11:00			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		スカッシュコート レンタルやってます！ （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。	9:00							
11:00																							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		ストリートダンス45 11:15～12:00 AI		ウォーク&ジョグ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 若松直美		アクアフレッシュ30 11:30～12:00 後藤美早		Balletone バレトン45 11:15～12:00 MIHO		ウォーク&ジョグ30 11:30～12:00 後藤美早			らくらくウォーキング 30 11:30～12:00 東武スタッフ		11:30				
12:00																								12:00									
12:30			LesMills ボディパンプ45 12:25～12:40 LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 12:45～13:30 森下和輝	クロール 12:15～12:45 宮本義彰			エアロ初級45 12:15～13:00 MIHO	はじめて背泳ぎ 12:15～12:45 宮本義彰			エアロ& コンディショニング45 12:30～13:15 木村文子			はじめて平泳ぎ 13:00～13:30 後藤美早			はじめてクロール 12:15～12:45 森下和輝		はじめてバタフライ 12:15～12:45 宮本義彰		ピラティス 12:15～13:00 MIHO		ウォーク&スイム30 12:15～12:45 後藤美早	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 12:15～13:15 山口梨音 担当者変更!		はじめてクロール 12:15～12:45 小宮真			はじめてバタフライ 13:00～13:30 小宮真		12:30		
13:00				フィン開放コース （1コース使用） 13:00～13:30			楽トレ 13:15～13:45 後藤美早	スイムトレーニング30 13:00～13:30 宮本義彰				フラダンス60 13:30～14:30 山口道子		フィンスイム30 13:45～14:15 後藤美早																13:00			
13:30																															13:30		
14:00			リラクゼーションヨガ 60 14:00～15:00 本橋淳子	会員様のプール利用は14:30までとなります。			ピラティス30 14:00～14:30 MIHO	会員様のプール利用は14:30までとなります。										会員様のプール利用は14:30までとなります。		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			バランス コーディネーション 45 14:30～15:15 ハル		14:00
14:30																															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											成人 スイミングスクール 14:30～15:30						キッズ スイミングスクール 3歳～小学1年生 14:30～15:30							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 チアダンススクール 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						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 スイミングスクール 3歳～小学1年生 16:00～17:00						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		
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 チアダンススクール 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			キッズ ストリートダンス （初心者） 17:00～18:00 （小学生～中学生）		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 スイミングスクール 小学2年生以上 17:00～18:00							キッズ スイミングスクール 小中学生 16:30～17:30							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 チアダンススクール 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																会員様のプール利用は17:30からとなります。		はじめて平泳ぎ 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。			18:30	
19:00				会員様のプール利用は19:00からとなります。			はじめて平泳ぎ 19:15～19:45 小宮真		会員様のプール利用は19:00からとなります。									会員様のプール利用は19:00からとなります。		会員様のプール利用は19:00からとなります。											19:00		
19:30						はじめて平泳ぎ 19:15～19:45 小宮真		エアロ初級45 19:30～20:15 熊谷真美子	はじめてバタフライ 19:15～19:45 小宮真																						19:30		
20:00			LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 20:00～20:45 森下和輝																													20:00	
20:30				スイムトレーニング45 20:00～20:45 小宮真																											20:30		
21:00			LesMills 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																															21:30		
22:00				会員様のプール利用は22:15までとなります。					会員様のプール利用は22:15までとなります。																							22:00	
22:30																															22:30		
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			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			23:00												