

2025年6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	毎週月曜日は休館日となります			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														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	📍 らくらくウォーキング30 10:00～10:30 真方美歩		📍 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						📍 はじめてバタフライ30 10:20～10:50 川邊徹平								10:30
11:00		📍 ピラティス45 11:00～11:45 hiro			📍 骨盤エクササイズ45 11:00～11:45 榎本早苗			LesMILLS BODYPUMP ボディバンプ45 10:50～11:35 川邊徹平			📍 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		11:00
11:30			📍 スイミングスクールベビー 11:10～11:55			📍 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					11:30
12:00		📍 エアロ＆コンディショニング45 12:00～12:45 hiro						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		12:00
12:30			📍 らくらくウォーキング30 12:15～12:45 上村亜紀		📍 ZUMBA ズンパ60 12:15～13:15 MINA									12:30
13:00								📍 太極拳45 12:55～13:40 飯田雅絵	📍 アクアフレッシュ30 13:00～13:30 西條祐貴					13:00
13:30		📍 かんたんブチトレ45 13:15～14:00 上村亜紀												13:30
14:00								📍 気功30 13:50～14:20 飯田雅絵						14:00
14:30														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			📍 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		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			📍 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		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 ボディバンプ45 19:45～20:30 高津泉	📍 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		LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:00～20:45 西條祐貴	📍 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 川邊徹平	2コース 使用										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 ボディバンプ60 20:45～21:45 森下和輝			📍 からだケアストレッチ30 21:00～21:30 上村亜紀			21:00
21:30					📍 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 上田祐子						21:30
22:00														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

	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。	9:00
9:30							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		10:00
10:30							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			11:00
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		11:30
12:00							12:00
12:30	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
13:00							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 川邊徹平			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							14:00
14:30	リラクゼーションヨガ60 14:00~15:00 井上和代						14:30
15:00				リラクゼーションヨガ45 14:30~15:15 Moemi			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 15:30~16:30 西條祐貴			15:30
16:00							16:00
16:30	エアロ初級45 16:15~17:00 megu	キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00					16:30
17:00					プライベートレッスン 17:00~17:30	1コース 使用	17:00
17:30		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							20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
22:30							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			23:00

インフォメーション

- ・クラブの最新情報
- ・お得なクーポン
- ・催事の情報
- ・急な代行情報 などなど...

配信しています

是非お友達登録を
お願いします！！

LINE 公式アカウント
**友だち
募集中**
@355exabr
友だち登録でお得な情報をGET!

スタジオからのご案内

〈1月度レッスンからWEB予約制になりました〉

1月よりスタジオレッスンの参加にはWEB予約が必要になります。
東武スポーツクラブおおだ公式LINEの【新スタジオ予約登録ページ】
よりご登録をお願いいたします。

- ①予約可能枠数について ・ゴールド会員12枠（他店舗の予約を含む）
・ゴールド会員以外8枠（他店舗予約の場合は都度利用と同じ条件）
・都度利用1枠
- ②予約可能表示日数について ・ゴールド会員25日先
・ゴールド会員以外15日先・都度利用5日先
- ③スタジオ参加方法について ・レッスン開始から5分後まで予約可能
・フロントまたはスタジオ前にてiPadでチェックインを行う
- ④キャンセルについて レッスン開始時刻までにキャンセルを行う。
※月3回無断キャンセルをしますとペナルティが発生します。
(ペナルティ発生から 3日間レッスン予約が不能となります)
- ⑤スタジオ内の指定場所予約について スタジオ参加枠の予約、
スタジオ内の指定場所予約が可能となります。
スタジオ内での場所取りや混乱を回避し、整列も不要となります。

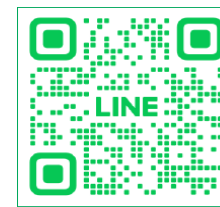
6月

ペアストレッチ予約可能時間

西條コーチ	上村コーチ
木13:00~14:00	火11:00~12:00
金11:00~11:30	木21:00~21:30
日17:00~18:00	土13:00~14:00

休館日・祝日営業のご案内

- ・6月18日(水)休館日



東武スポーツ公式LINE