

2025年6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

	毎週月曜日は休館日となります	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																			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 3・10・17・24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	6・13・20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。	10:30		
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 岩松直美	 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	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		 エアロ初級45 12:15～13:00 MIHO	はじめてクロール 12:15～12:45 森下和輝			 ピラティス45 12:30～13:15 Junko	はじめてバタフライ 12:15～12:45 宮本義彰		 Balletone バレトン45 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		はじめてクロール 12:15～12:45 小宮真	12:30	
13:00		 LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 12:45～13:30 森下和輝	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		 エアロ初級45 12:15～13:00 MIHO	はじめて平泳ぎ 13:00～13:30 後藤美早			 楽トレ 13:30～14:00 後藤美早	フィン開放コース (1コース使用) 13:00～13:30		 LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 13:15～14:00 森下和輝	フィン開放コース (1コース使用) 13:00～13:30		 12:15～13:15 山口梨音		はじめてバタフライ 13:00～13:30 小宮真	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。		 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			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	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				フィン開放コース (1コース使用) 14:30～15:00				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			 バランス コーディネーション 45 14:30～15:15 ハル		15:00
15:30											会員様のプール利用は15:30までとなります。											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																	キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 15:30～16:30					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																	キッズ スイミングスクール 小中学生 16:30～17:30					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				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	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。			会員様のプール利用は19:00からとなります。		 キッズ ストリートダンス (経験者) 18:15～19:15 (小学生～中学生)	キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00～19:00		会員様のプール利用は19:00からとなります。			キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00～19:00	会員様のプール利用は19:00からとなります。							19:00
19:30			 はじめて平泳ぎ 19:15～19:45 小宮真			 はじめてバタフライ 19:15～19:45 小宮真			キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00～19:00				 エアロ初級45 19:30～20:15 熊谷真美子	はじめてクロール 19:30～20:00 藤田優人			キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00～19:00	会員様のプール利用は20:00までとなります。				19:30
20:00		 LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 20:00～20:45 森下和輝			 エアロ初級45 19:30～20:15 熊谷真美子				はじめてクロール 19:30～20:00 藤田優人				 エアロ初級45 19:30～20:15 熊谷真美子	はじめて平泳ぎ 20:15～20:45 小宮真			キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00～19:00	会員様のプール利用は20:00までとなります。				20:00
20:30			スイムトレーニング45 20:00～20:45 小宮真					 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:30～21:15 山口梨音	はじめて背泳ぎ 20:15～20:45 藤田優人				 LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ60 20:30～21:30 森下和輝	スイムトレーニング45 20:00～20:45 藤田優人			キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00～19:00	会員様のプール利用は20:00までとなります。				20:30
21:00		 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:00～21:45 森下和輝																				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。			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		

2025年7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

		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 1・8・15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	4・11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 岩松直美	 アクアフレッシュ30 11:30～12:00 後藤美早		 バレトネ45 11:15～12:00 MIHO	 ウォーク&ジョグ30 11:30～12:00 後藤美早		11:30		
12:00																					12:00
12:30		 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	 はじめてクロール 12:15～12:45 森下和輝		 ピラティス45 12:30～13:15 Junko	 はじめてバタフライ 12:15～12:45 宮本義彰		 ピラティス45 12:15～13:00 MIHO	 ウォーク&スイム30 12:15～12:45 後藤美早		 はじめてクロール 12:15～12:45 小宮真		12:30		
13:00		 ZUMBA ズンバ60	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												 はじめてバタフライ 13:00～13:30 小宮真		13:00	
13:30		12:45～13:45 MINA																			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。		 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		 楽トレ 13:30～14:00 後藤美早	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		14:00	
14:30																	 バランス コーディネーション 45 14:30～15:15 ハル		14:30		
15:00			成人 スイミングスクール 14:30～15:30		 バレトン45 14:45～15:30 MIHO				 フィン開放コース (1コース使用) 14:30～15:00			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									会員様のプール利用は 15:30までとなります。										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 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														キッズ ストリートダンス 小学生～中学生 (初心者) 16:15～17:15	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 ストリートダンス 小学生～中学生 (初心者) 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														キッズ ストリートダンス 小学生～中学生 (経験者) 17:30～18:30	 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。	18:00		
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		 キッズ ストリートダンス 小学生～中学生 (経験者) 18:10～19:10	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			会員様のプール利用は 20:00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。			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		 はじめてクロール 19:30～20:00 藤田優人	 はじめて平泳ぎ 20:15～20:45 藤田優人		 エアロ& コンディショニング45 19:30～20:15 土屋かおり								19:30		
20:00		 LESMILLS BODYPUMP ボディバンプ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		 バランス コーディネーション45 20:30～21:15 熊谷真美子			 LESMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:30～21:15 山口梨音			 LESMILLS BODYPUMP ボディバンプ60 20:30～21:30 森下和輝								20:30		
21:00		 LESMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:00～21:45 森下和輝																		21:00	
21:30									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。								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	