



2025年8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	📍 はじめてバタフライ30 10:20～10:50 川邊徹平		📍 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				2コース 使用										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	📍 マーシャルアクア30 11:10～11:40 上村亜紀		🔴 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						📍 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	📍 らくらくウォーキング30 12:15～12:45 上村亜紀					🔴 LESMILLS BODYPUMP ボディバンプ45 10:50～11:35 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					🟡 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					12:30			
13:00		📍 かんたんプチトレ45 13:15～14:00 上村亜紀						📍 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														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	📍 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	📍 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											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														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 上田祐子						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。
9:30						
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				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					
12:00				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	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				
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			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			リラクゼーションヨガ45 14:30~15:15 Moemi		
15:00	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		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 17:00~18:00		プライベートレッスン 17:00~17:30		1コース 使用
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

～東武スポーツ40周年記念～

期間限定販売 施設利用チケット

施設ご利用チケット(全店) レギュラーチケット

1枚	1,870円	1枚	1,650円
5枚セット	5,610円	5枚セット	4,125円
10枚セット	9,350円	10枚セット	6,600円

有効期限：購入日から3ヶ月以内

施設ご利用チケットご利用可能店舗

詳しくはフロントまでお問い合わせください

施設利用チケット販売中！

買うほどに割引率UP↑↑

ご家族やお友達への

プレゼントにもピッタリ！

8月31日(日)まで！

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。

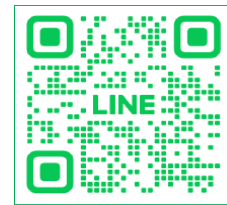
8月

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17:45~18:15	土13:00~14:00

休館日・祝日営業のご案内

- ・8月13日(水)休館日
- ・8月11日(月)祝日営業
- ・8月14日(木)休館日
- ・8月15日(金)休館日



東武スポーツ公式LINE