

2025年7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。	9:00	
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														10:30	
11:00								LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 10:50~11:35 川邊徹平						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	マーシャルアキア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		ステップ& コンディショニング45 11:00~11:45 横嶋初江	オリジナルアキア45 10:45~11:30 柳田志津		11:30	
12:00								LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 12:00~12:30 西條祐貴					はじめて平泳ぎ30 11:45~12:15 西條祐貴		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		 ZUMBA ズンパ60 12:15~13:15 MINA				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 山口通子		12:30		
13:00														13:00	
13:30		かんたんプトレ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			To Do EXE! レッスン 13:30~14:00 川邊 徹平		13:30	
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		14:00
14:30									プライベートレッスン 14:15~14:45					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 ボディパンプ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		LesMILLS 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 ボディパンプ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 上田楓宇						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	

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				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	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	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					
15:00				リラクゼーションヨガ45 14:30~15:15 Moemi		
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		
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			プライベートレッスン 17:00~17:30	1コース 使用
17:00		キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00				
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)

東武スポーツクラブ
全店ご利用OK

1枚 1,870円

5枚セット 通常10,000円
40%OFF **5,610円**

10枚セット 通常18,000円
50%OFF **9,350円**

有効期限/購入日を含めた3ヵ月

レギュラーチケット

ご購入いただいた
東武スポーツクラブ店舗
のみ利用可能

1枚 1,650円

5枚セット 通常9,000円
50%OFF **4,125円**

10枚セット 通常16,000円
50%OFF **6,600円**

有効期限/購入日を含めた3ヵ月

販売期間 年 月 日 () ▶ 年 月 日 ()

施設ご利用チケットご利用可能店舗



TOBU SPORTS

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わだ公式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。

7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	木21:00~21:30	土13:00~14:00
金11:00~11:30	日17:00~18:00		

休館日・祝日営業のご案内

- ・7月19日(土)休館日
- ・7月21日(月)祝日営業



東武スポーツ公式LINE

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			<p>予約制でスカッシュコートをご利用できます。(卓球も可)</p> <p>ラケット、ボールの無料レンタルがございます。</p> <p>お気軽にスタッフまでお声掛けください。</p>			<p>予約制でスカッシュコートをご利用できます。(卓球も可)</p> <p>ラケット、ボールの無料レンタルがございます。</p> <p>お気軽にスタッフまでお声掛けください。</p>			<p>予約制でスカッシュコートをご利用できます。(卓球も可)</p> <p>ラケット、ボールの無料レンタルがございます。</p> <p>お気軽にスタッフまでお声掛けください。</p>			<p>予約制でスカッシュコートをご利用できます。(卓球も可)</p> <p>ラケット、ボールの無料レンタルがございます。</p> <p>お気軽にスタッフまでお声掛けください。</p>	
9:30													
10:00	<p>リラックスヨガ45 9:45~10:30 富永正子</p>	<p>はじめてクロール30 10:00~10:30 上村亜紀</p>		<p>エアロ&コンディショニング45 9:45~10:30 宮野朋子</p>	<p>はじめてバタフライ30 10:20~10:50 川邊徹平</p>		<p>リラックスヨガ45 9:45~10:30 山口由美子</p>	<p>らくらくウォーキング30 10:00~10:30 真方美歩</p>		<p>リラックスヨガ45 9:50~10:35 横嶋初江</p>	<p>はじめて水泳30 10:00~10:30 西條祐貴</p>		
10:30													
11:00													
11:30	<p>ピラティス45 11:00~11:45 hiro</p>	<p>スイミングスクール ベビー 11:10~11:55</p>		<p>骨盤エクササイズ45 11:00~11:45 榎本早苗</p>	<p>マーシャルアキア30 11:10~11:40 上村亜紀</p>		<p>LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 10:50~11:35 川邊徹平</p>	<p>スイミングスクール ベビー 11:10~11:55</p>		<p>ステップ&コンディショニング45 11:00~11:45 横嶋初江</p>	<p>オリジナルアキア45 10:45~11:30 柳田志津</p>		
12:00													
12:30	<p>エアロ&コンディショニング45 12:00~12:45 hiro</p>	<p>らくらくウォーキング30 12:15~12:45 上村亜紀</p>		<p>ZUMBA ズンパ60 12:15~13:15 MINA</p>			<p>LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 12:00~12:30 西條祐貴</p>	<p>はじめて背泳ぎ30 12:15~12:45 川邊徹平</p>		<p>フラダンス45 12:00~12:45 山口通子</p>	<p>はじめて平泳ぎ30 11:45~12:15 西條祐貴</p>		
13:00													
13:30	<p>かんたんプトレ45 13:15~14:00 上村亜紀</p>						<p>太極拳45 12:55~13:40 飯田雅絵</p>	<p>アキアフレッシュ30 13:00~13:30 西條祐貴</p>			<p>To Do EXE!レッスン 13:30~14:00 川邊 徹平</p>		
14:00							<p>気功30 13:50~14:20 飯田雅絵</p>				<p>スイミングスクール 成人 13:45~14:45</p>		
14:30								<p>プライベートレッスン 14:15~14:45</p>					
15:00													
15:30		<p>キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00</p>			<p>キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00</p>				<p>キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00</p>		<p>キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00</p>		
16:00													
16:30		<p>キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00</p>			<p>キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00</p>				<p>キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00</p>		<p>キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00</p>		
17:00													
17:30	<p>キッズスクール ストリートダンス 小学生 17:00~18:00</p>	<p>キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00</p>		<p>キッズスクール 空手 17:00~18:00</p>	<p>キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00</p>		<p>キッズスクール チアダンス 17:00~18:00</p>	<p>キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00</p>		<p>キッズスクール バレエ 17:00~18:00</p>	<p>キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00</p>		
18:00													
18:30	<p>キッズスクール ストリートダンス 小学・中学 18:00~19:00</p>	<p>キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00</p>		<p>キッズスクール 空手 18:00~19:00</p>	<p>キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00</p>		<p>キッズスクール チアダンス 18:00~19:00</p>	<p>キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00</p>		<p>キッズスクール バレエ 18:00~19:00</p>	<p>キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00</p>		
19:00													
19:30													
20:00	<p>エアロ中級60 19:30~20:30 伊藤絹子</p>	<p>スイムトレーニング45 20:00~20:45 川邊徹平</p>	<p>2コース 使用</p>	<p>LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 19:45~20:30 高津泉</p>	<p>はじめてバタフライ 19:50~20:20 西條祐貴</p>		<p>ZUMBA ズンパ60 19:30~20:30 MINA</p>	<p>はじめて平泳ぎ30 20:00~20:30 上村亜紀</p>		<p>LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:00~20:45 西條祐貴</p>	<p>アキアフレッシュ30 20:00~20:30 上村亜紀</p>		
20:30					<p>LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:50~21:35 西條祐貴</p>			<p>LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ60 20:45~21:45 森下和輝</p>		<p>からだケアストレッチ30 21:00~21:30 上村亜紀</p>			
21:00	<p>青竹体操45 20:45~21:30 伊藤絹子</p>			<p>再中スッキリ20 21:45~22:05 西條祐貴</p>			<p>再中スッキリ20 21:55~22:15 上田楓宇</p>						
21:30													
22:00													
22:30													
23:00		<p>トレーニング終了時間23:15 閉館時間23:30</p>			<p>トレーニング終了時間23:15 閉館時間23:30</p>			<p>トレーニング終了時間23:15 閉館時間23:30</p>			<p>トレーニング終了時間23:15 閉館時間23:30</p>		

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					キッズスイミング スクール 幼児・小学 10:00~11:00	
10:00		スイミングスクール 成人 9:40~10:40		エアロ& コンディショニング45 10:45~11:30 木村文子		
10:30					はじめて背泳ぎ30 11:15~11:45 西條祐貴	
11:00		スイミングスクール ベビー 10:45~11:30				
11:30	ボクシングヒート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						
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						
15:30	LesMILLS 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		LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:30~16:30 西條祐貴		
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			プライベートレッスン 17:00~17:30	1コース 使用
17:00		キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00				
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 / 購入日を含めた3ヵ月

施設ご利用チケットご利用可能店舗



東武スポーツクラブ 全店でご利用OK

ご購入いただいた東武スポーツクラブ店舗のみ利用可能

販売期間 年 月 日 () ▶ 年 月 日 ()

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わだ公式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