

2025年 7月21日(月)



東武スポーツクラブみなみさくらい

《 海の日スケジュール 》

デイトタイム・ナイト会員様は時間外利用料1,650円(税込)で、ご利用いただけます。

	スタジオ	プール	スカッシュコート	
10:00				10:00
10:30	エアロ初級45 10:15~11:00 MIHO			10:30
11:00				11:00
11:30	ピラティス45 11:15~12:00 MIHO	アクアフレッシュ30 11:30~12:00 後藤美早	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下さい。	11:30
12:00				12:00
12:30		はじめてクロール30 12:15~12:45 後藤美早		12:30
13:00	ZUMBA ズンバ60	はじめて平泳ぎ 13:00~13:30 宮本義彰		13:00
13:30	13:00~14:00 MINA			13:30
14:00	LES MILLS BODY PUMP	平泳ぎ (手足のコンビネーション編) 13:45~14:15 宮本義彰 特別スケジュール		14:00
14:30	ボディパンプ45 14:15~15:00 森下和輝			14:30
15:00	LES MILLS BODY COMBAT			15:00
15:30	ボディコンバット45 15:15~16:00 森下和輝	スタジオ予約 7月14日(月) 10:00~ 予約開始		15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30

トレーニング終了時刻18:15 最終チェックアウト時刻18:30