

2025年8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																		
9:30		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10:00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10:00からとなります。	
10:00																		
10:30	太極拳45 10:15~11:00 飯田雅絵		スカッシュコート レンタルやります！ (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			エアロ初級45 10:15~11:00 村松郁子			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 東武スタッフ		スカッシュコート レンタルやります！ (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。
11:00																		
11:30	ルーシーダットン45 11:20~12:05 鈴木貴子	アコアフレッシュ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	マーシャルアーツ30 11:30~12:00 森下和輝		エアロ中級60 11:15~12:15 岩松直美	アコアフレッシュ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 高見澤衣		
12:00																		
12:30	ZUMBA ズンバ60 12:45~13:45 MINA	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		LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 12:15~13:15 山口梨音	はじめてクロール 12:15~12:45 小宮真	
13:00		フィン開放コース (1コース使用) 13:00~13:30		スイムトレーニング30 13:00~13:30 宮本義彰				はじめて平泳ぎ 13:00~13:30 後藤美早					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			はじめてバタフライ 13:00~13:30 小宮真	
13:30				楽トレ 13:15~13:45 後藤美早														
14:00				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14:00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	
14:30	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。		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										
15:00		成人 スイミングスクール 14:30~15:30												成人 スイミングスクール 14:30~15:30			バランス コーディネーション 45 14:30~15:15 ハル	
15:30																		
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2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				
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				
17:30		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3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 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				
18:00														キッズ スイミングスクール 小中学生 16:30~17:30				
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				
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。						キッズ ストリートダンス 小学生~中学生 (経験者) 17:30~18:30	会員様のプール利用は17:30からとなります。			会員様のプール利用は18:15までとなります。
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									はじめて平泳ぎ 17:45~18:15 東武スタッフ				
20:00	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 20:00~20:45 森下和輝	スィムトレーニング45 20:00~20:45 小宮真		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 東武スタッフ		エアロ& コンディショニング45 19:30~20:15 土屋かおり				スィムトレーニング45 20:00~20:45 小林桃果				
20:30																		
21:00	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:00~21:45 森下和輝			バランス コーディネーション45 20:30~21:15 熊谷真美子				はじめて背泳ぎ 20:15~20:45 東武スタッフ		LesMILLS 隔週レスミルズ60 20:30~21:30 森下和輝								
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。										
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		

スカッシュコート
レンタルやります！
(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。

2025年9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																		
9:30		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。	
10:00																		
10:30	太極拳45 10:15~11:00 飯田雅絵	幼稚園指導 9-16日 10:00~11:00	スカッシュコート レンタルやります！ (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			エアロ初級45 10:15~11:00 村松郁子	幼稚園指導 12-19-26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 東武スタッフ		スカッシュコート レンタルやります！ (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。
11:00																		
11:30	ルーシーダットン45 11:20~12:05 鈴木貴子	アコアフレッシュ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	らくらくウォーキング 11:30~12:00 古谷津智美		エアロ中級60 11:15~12:15 若松直美	アコアフレッシュ30 11:30~12:00 後藤美早		Balletone パレトン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 11:30~12:00 高見澤衣		
12:00																		
12:30	ZUMBA ズンバ60 12:45~13:45 MINA	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 山口梨音		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		LESMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 12:15~13:15 山口梨音	はじめて平泳ぎ 13:00~13:30 後藤美早	
13:00		フィン開放コース (1コース使用) 13:00~13:30		スイムトレーニング30 13:00~13:30 宮本義彰				はじめて平泳ぎ 13:00~13:30 後藤美早						フィン開放コース (1コース使用) 13:00~13:30				
13:30				楽トレ 13:15~13:45 後藤美早														
14:00				ピラティス30 14:00~14:30 MIHO				フラダンス60 13:30~14:30 山口道子						会員様のプール利用は14:00までとなります。				
14:30	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。		Balletone パレトン45 14:45~15:30 MIHO														
15:00		成人 スイミングスクール 14:30~15:30						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				
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				
16:00														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		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2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				
17:00														キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 16:30~17:30				
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3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 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				
18:00														キッズ スイミングスクール 小学生~中学生 (経験者) 17:30~18:30				
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 スイミングスクール 小中学生 18:00~19:00				
19:00		会員様のプール利用は19:00からとなります。												キッズ ストリートダンス 小学生~中学生 (経験者) 17:30~18:30				
19:30		はじめて平泳ぎ 19:15~19:45 小宮真												はじめて平泳ぎ 17:45~18:15 小宮真				
20:00				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									会員様のプール利用は18:15までとなります。				
20:30	LESMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 20:15~21:00 浦野拓海	スイムトレーニング45 20:00~20:45 小宮真												会員様のプール利用は20:00までとなります。				
21:00																		
21:30	LESMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 20:30~21:15 東武スタッフ			バランス コーディネーション45 20:30~21:15 熊谷真美子														
22:00																		
22:30		21:15~22:15 木村小葉紅																
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		

スカッシュコート
レンタルやります！
(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。