

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																			9:00
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 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。	10:30
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			11:30
12:00																			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	はじめてクロール 12:15~12:45 小宮真		12:30
13:00		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			はじめてバタフライ 13:00~13:30 小宮真		13:00
13:30																			13:30
14:00																			14:00
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。		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。									会員様のプール利用は14:00までとなります。					14:30
15:00		成人 スイミングスクール 14:30~15:30		Balletone パレトン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																			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			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 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 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			キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 17:00~18:00					17:30
18:00														キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00~19:00					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					18:30
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 18:10~19:10	キッズ スイミングスクール 小中学生 18:10~19:10			キッズ スイミングスクール 小中学生 18:10~19:10			キッズ スイミングスクール 小中学生 18:10~19:10			キッズ スイミングスクール 小中学生 18:10~19:10					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	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 小宮真			はじめて平泳ぎ 17:45~18:15 小宮真			はじめて平泳ぎ 17:45~18:15 小宮真			会員様のプール利用は18:15までとなります。		19:30
20:00				エアロ初級45 19:30~20:15 熊谷真美子										エアロ初級45 19:30~20:15 熊谷真美子					20:00
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												スイムトレーニング45 20:00~20:45 小林桃葉					20:30
21:00																			21:00
21:30	LESMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 20:30~21:15 熊谷真美子			バランス コーディネーション45 20:30~21:15 熊谷真美子															21:30
22:00																			22:00
22:30		21:15~22:15 木村小葉紅																	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

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10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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
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	幼稚園指導日 10:00~11:00 7日・14日 21日・28日	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	幼稚園指導日 10:00~11:00 10日・24日・31日	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			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		エアロ中級60 11:30~12:15 狭間 絵三子	らくらくウォーキング 30 11:30~12:00 山口 梨音	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	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	はじめて背泳ぎ 12:15~12:45 宮本 義彰			エアロ初級45 11:30~12:15 狭間 絵三子	はじめてクロール 12:15~12:45 山口 梨音	はじめてバタフライ 12:15~12:45 宮本 義彰					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		スイムトレーニング30 13:00~13:30 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	はじめて平泳ぎ 13:00~13:30 後藤 美早	ピラティス45 12:30~13:15 Junko		フィン開放コース (1コース使用) 13:00~13:30			13:00
13:30	12:45~13:45 MINA		楽トレ 13:15~13:45 後藤 美早					楽トレ 13:30~14:00 後藤 美早					13:30
14:00		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。									14:00
14:30	リラクゼーションヨガ 60 14:00~15:00 本橋 淳子		ピラティス30 14:00~14:30 MIHO										14:30
15:00		成人 スイミングスクール 14:30~15:30											15:00
15:30	Home Fitness 24 ピラティスの基本動作 15:20~15:35		Balletone バレトン45										15:30
16:00	Home Fitness 24 呼吸を深めるピラティス 15:45~16:00		14:45~15:30 MIHO										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									16:30
17:00													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									17:30
18:00													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										18:30
19:00		会員様のプール利用は19:00からとなります。	Home Fitness 24 美尻エクスサイズ 18:50~19:10										19:00
19:30	ベーシックヨガ45 19:00~19:45 伊藤 早織	はじめて平泳ぎ 19:15~19:45 小宮 真	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 19:40~20:25 林 亮介	はじめてバタフライ 19:15~19:45 小宮 真									19:30
20:00													20:00
20:30	LES MILLS 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	Home Fitness 24 全身ストレッチ 20:40~21:10										20:30
21:00													21:00
21:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 21:15~22:15 木村 小葉紅	会員様のプール利用は22:15までとなります。											21:30
22:00													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