

2025年10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	♥ らくらくウオーキング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		♥ 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		LES MILLS BODY PUMP 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						LES MILLS BODY COMBAT 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		♥ 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			♥ らくらくウオーキング30 12:15～12:45 上村亜紀		ZUMBA ズンバ60 12:15～13:15 MINA			♥ 太極拳45 12:55～13:40 飯田雅絵						12:30
13:00		♥ かんたんプチトレ45 13:15～14:00 上村亜紀						♥ 気功30 13:50～14:20 飯田雅絵						13:00
13:30														13:30
14:00						【有料レッスン】 グループレッスン 13:30～14:30	1コース 使用							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		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		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			LES MILLS BODY PUMP 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 ズンバ60 19:30～20:30 MINA	♥ はじめて平泳ぎ30 20:00～20:30 上村亜紀		LES MILLS BODY COMBAT 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			LES MILLS BODY COMBAT ボディコンバット45 20:50～21:35 西條祐貴			LES MILLS Les Mills60 20:45～21:45			♥ 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	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	
13:30						2コース 使用
14:00		【有料レッスン】 グループレッスン 13:45~14:45	1コース 使用			
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				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		

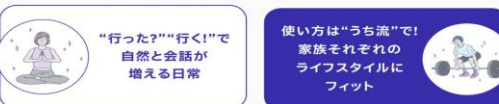
インフォメーション

新プラン登場！ ファミリーシェア

- 【ファミリーシェアの特長】
1. 月会費はレギュラー会費1人分！
 2. 対象は同居している16歳以上の家族全員！
 3. 1枚のカードを交代制で使えます！



【お申込み方法】
～会員の方（リーダー）～
ファミリーシェアにコース変更手続きをしてください
～ご家族の方（メンバー）～
新規入会（登録）お手続きをしてください



ご利用開始日 2025年8月1日（金）から
コース変更・登録は7月最終営業日まで

とてもお得な
“ファミリーシェアプラン”
ご家族みんなで
ジムを使いたいなら
迷わず登録 🍌 🍌 🍌

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)

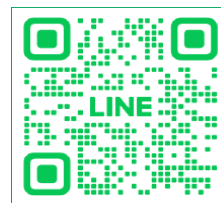
- ⑤スタジオ内の指定場所予約について スタジオ参加枠の予約、
スタジオ内の指定場所予約が可能となります。
スタジオ内での場所取りや混乱を回避し、整列も不要となります。

10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19:30~21:00 火11:00~12:00
金11:00~11:30 木21:00~21:30
日17:45~18:15

休館日・祝日営業のご案内

- ・10月13日(月)祝日営業
- ・10月26日(日)休館日



東武スポーツ公式LINE