

2026年2月 東武スポーツクラブおおわだ レッスンスケジュール

時間	月曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			時間
	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	アクアフレッシュ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 宮本義彰			10:00
10:30														10:30
11:00														11:00
11:30	ピラティス45 11:00~11:45 hiro	スイミングスクール バビー 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		LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 10:50~11:35 川邊徹平	スイミングスクール バビー 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	オリジナルアクア45 10:45~11:30 柳田志津			11:30
12:00														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 ズンバ60 12:15~13:15 MINA	東武マスターズ練習会 (有料レッスン) 12:45~13:15		からだケアストレッチ30 12:00~12:30 上村亜紀	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 宮本義彰			12:30
13:00														13:00
13:30	かんたんブチトレ45 13:15~14:00 上村亜紀							太極拳45 12:55~13:40 飯田雅絵	らくらくウォーキング30 13:00~13:30 真方美歩					13:30
14:00								気功30 13:50~14:20 飯田雅絵						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												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												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	スイムトレーニング45 20:00~20:45 川邊徹平		LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 19:45~20:30 高津泉	はじめてバタフライ30 20:00~20:30 宮本義彰		ZUMBA ズンバ60 19:30~20:30 MINA	はじめて平泳ぎ30 20:00~20:30 宮本義彰		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:00~20:45 東武スタッフ	アクアフレッシュ30 20:00~20:30 上村亜紀			20:00
20:30														20:30
21:00	青竹体操45 20:45~21:30 伊藤絹子	東武マスターズ練習会 (有料レッスン) 21:00~21:30		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:50~21:35 東武スタッフ			LES MILLS LesMills60 20:45~21:45	東武マスターズ練習会 (有料レッスン) 20:45~21:15		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														22:00
22:30														22:30
23:00		プールエリア終了時間22:15 ジムエリア終了時間23:15 閉館時間23:30		プールエリア終了時間22:15 ジムエリア終了時間23:15 閉館時間23:30			プールエリア終了時間22:15 ジムエリア終了時間23:15 閉館時間23:30			プールエリア終了時間22:15 ジムエリア終了時間23:15 閉館時間23:30				23:00

毎週月曜日は休館日となります

2コース
使用

2/4 林亮介
2/18 金子遥飛
2/25 高野聡子

1コース
使用

2/5 BODYPUMP 横田篤紀
2/12 BODYCOMBAT 庄子真真
2/19 BODYPUMP 横田篤紀
2/26 BODYPUMP 横田篤紀

2/6 林亮介
2/13 林亮介
2/20 山口梨音
2/27 sayu

	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						
11:00		スイミングスクール ベビー 10:45~11:30		エアロ& コンディショニング45 10:45~11:30 木村文子	はじめて背泳ぎ30 11:15~11:45 西條祐貴	
11:30						
12:00	からだケアストレッチ30 12:00~12:30 上村亜紀			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		オリジナルアクア45 12:00~13:45 芝田良乃				
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			東武マスターズ練習会 (有料レッスン) 14:00~14:30	
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	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				
17:00					プライベートレッスン 17:00~17:30	1コース 使用
17:30		キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00				
18:00						
18:30		キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00				
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！

月会費1人分
家族全員
何人でも利用OK!
※同族・16歳以上が対象

全営業時間・
ご利用店舗の全施設
ご利用OK!
※同時利用NG
(ご利用は1回1人まで)

【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お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

“行った?”“行く!”で
自然と会話が
増える日常

使い方は“うち流”で!
家族それぞれの
ライフスタイルに
フィット

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

2月

ペアストレッチ予約可能時間

上村コーチ

火11:00~12:00

木20:00~20:30

休館日・祝日営業のご案内

- ・2月11日(水)祝日営業
- ・2月22日(日)休館日
- ・2月23日(月)祝日営業

TOBU FITNESS REVOLUTION 2025

GOLD STAR

2026.2.11.WED
IN TOIRO SAITAMASUPERARENA

TIME SCHEDULE

クラス定員 10名

- 11:00~12:00 BODYCOMBAT①
- 12:25~13:25 BODYATTACK
- 13:50~14:50 BODYCOMBAT②
- 15:15~16:15 BODYJAM

SPECIAL GUEST

宇田川 健

～PROFILE～
トレーナー
BODYCOMBAT
BODYATTACK
BODYJAM

川島 麻里奈

～PROFILE～
インストラクター
BODYCOMBAT
BODYATTACK
LET MILLY YOGA
CLASS WITH MOTIVATION

PRESENTER

坂田 真介 (2025年)

金子 大樹 (2025年)

木村 和弘 (2025年)

加藤 大智 (2025年)

宇田川 健 (2025年)

林 高介 (2025年)

大野 祐貴 (2025年)

西條 祐貴 (2025年)

坂田 真介 (2025年)

tomo (2025年)

木村 小葉紅 (2025年)

鈴木 利希 (2025年)

川島 麻里奈 (2025年)

林 高介 (2025年)

大野 祐貴 (2025年)

PRICE

PLATINUM TICKET 4,150円(税込)

GOLD TICKET 2,650円(税込)

当日アクセス

イベント申し込みはこちら

hasomemaru新規登録はこちら

各種チケットについて

1. PLATINUM TICKET (7ヶ月分)
2. GOLD TICKET (3ヶ月分)

※特典：①東武スポーツ会員優待
②TOBU FITNESS REVOLUTION参加特典
RED STAR & BLUE STAR参加者 (1レッスン以上申込の方対象)
東武スポーツ施設利用チケット2枚プレゼント!

東武スポーツ公式LINE

	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	アクアフレッシュ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 宮本義彰			10:00
10:30														10:30
11:00														11:00
11:30	ピラティス45 11:00~11:45 hiro	スイミングスクール バビー 11:10~11:55		骨盤エクササイズ45 11:00~11:45 榎本早苗	マーシャルアクア30 11:10~11:40 上村亜紀		LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 10:50~11:35 川邊徹平	スイミングスクール バビー 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	オリジナルアクア45 10:45~11:30 柳田志津			11:30
12:00														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 ズンバ60 12:15~13:15 MINA	クロール30 12:00~12:30 上村亜紀		からだケアストレッチ30 12:00~12:30 上村亜紀	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 宮本義彰			12:30
13:00														13:00
13:30	かんたんプチトレ45 13:15~14:00 上村亜紀													13:30
14:00														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									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									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	スイムトレーニング45 20:00~20:45 川邊徹平		LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 19:45~20:30 高津泉	はじめてバタフライ30 20:00~20:30 宮本義彰		ZUMBA ズンバ60 19:30~20:30 MINA	はじめて平泳ぎ30 20:00~20:30 宮本義彰		LES MILLS LesMills45 20:00~20:45 東武スタッフ	アクアフレッシュ30 20:00~20:30 上村亜紀			20:00
20:30														20:30
21:00	青竹体操45 20:45~21:30 伊藤絹子			LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:50~21:35 東武スタッフ			LES MILLS LesMills60 20:45~21:45 東武スタッフ			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														22:00
22:30														22:30
23:00		プールエリア終了時間22:15 ジムエリア終了時間23:15 閉館時間23:30		プールエリア終了時間22:15 ジムエリア終了時間23:15 閉館時間23:30			プールエリア終了時間22:15 ジムエリア終了時間23:15 閉館時間23:30			プールエリア終了時間22:15 ジムエリア終了時間23:15 閉館時間23:30				23:00

毎週月曜日は休館日となります

2コース
使用
3/4 山口梨音
3/11 庄子颯真
3/18 金子遥斗
3/25 高野聡子

3/5 BODYPUMP 川邊徹平
3/12 BODYPUMP 高野聡子
3/19 BODYPUMP 高野聡子
3/26 BODYPUMP 横田篤紀

3/6 BODYCOMBAT 大田和佳
3/13 BODYCOMBAT 林亮介
3/27 BODYCOMBAT Sayu

1コース
使用

2コース
使用

	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						
11:00		スイミングスクール ベビー 10:45~11:30		エアロ&コンディショニング45 10:45~11:30 木村文子		
11:30					はじめて背泳ぎ30 11:15~11:45 宮本義彰	
12:00	からだケアストレッチ30 12:00~12:30 上村亜紀			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		オリジナルアクア45 12:00~12:45 芝田良乃				
13:00	エアロ初級45 12:45~13:30 木村文子					
13:30		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	
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			2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	LesMILLS					
15:30	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		LesMILLS60 15:30~16:30 東武スタッフ		
16:00						
16:30	エアロ初級45 16:15~17:00 megu		3/1 BODYCOMBAT 西條祐貴 3/8 BODYCOMBAT 西條祐貴 3/15 BODYPUMT 藤間翼 3/22 BODYCOMBAT 金子通斗 3/29 BODYCOMBAT 木村小葉紅			
17:00					プライベートレッスン 17:00~17:30	1コース 使用
17:30		スクール 小学生 17:00~18:00				
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！

月会費1人分
家族全員
何人でも利用OK!
※同居16歳以上が対象

全営業時間・
ご利用店舗の全施設
ご利用OK!
※同時利用NG
(ご利用は1回1人まで)

【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お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

“行っただけ”“行く！”で
自然と会話が
増える日常

使い方は“うち流”で！
家族それぞれの
ライフスタイルに
フィット

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👍👍👍

※メンバー登録1名様につき、
登録料5,500円がかかります。

紹介した人もされた人も
どちらもおトク！

ご家族・ご友人 ご紹介 キャンペーン!!

ご紹介者さまに

月会費
1ヵ月分 **50%OFF!!**

ご紹介でご入会の方に

キャンペーン入会特典
東武スポーツご利用チケット
2枚プレゼント

他社ジムからく乗り換え)で
3ヵ月目
月会費 **¥0!**
※他社会員登録を
ご提示ください。

※特典適用には条件がございます。くわしくはフロントまでお問い合わせください。

3月
ペアストレッチ予約可能時間

上村コーチ

火11:00~12:00
木20:00~20:30

休館日・祝日営業のご案内

- ・3月10日(火)休館日
- ・3月20日(金)祝日営業



東武スポーツ公式LINE