2026年3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【改定版】

毎週月曜日は休館日となります

火曜日

スタジオ	プール
Home Fitness 24 全身ストレッチ 8：00～8：30	会員様のプール利用は11:00からとなります。
Home Fitness 24 ダンスエクササイズ お腹周りシェイプアップ 9：15～9：35	
太極拳45 10:15～11:00 飯田 雅絵	
ルーシーダットン45 11:20～12:05 鈴木 貴子	アクアフレッシュ30 11:30～12:00 後藤 美早
ZUMBA ズンバ60 12:45～13:45 MINA	クロール 12:15～12:45 西條 祐貴
	フィン開放コース（1コース使用） 13:00～13:30
リラクゼーションヨガ60 14:00～15:00 本橋 淳子	
Home Fitness 24 膝痛改善エクササイズ 15：15～15：35	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 16:00～17:00
	キッズ スイミングスクール 小学2年生～6年生 17:00～18:00
	会員様のプール利用は 17:30までとなります。
	キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00～19:00
	会員様のプール利用は 19:00からとなります。
隔週レッスン45 19:00～19:45 伊藤 早織	
LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:00～20:45 山口 梨音	スイムトレーニング45 20:00～20:45 岡田 駿平
Home Fitness 24 21:00～21:30 Beat Workout NLW!	会員様のプール利用は 21:00までとなります。
Home Fitness 24 体が喜ぶ夜のストレッチ 21:50～22:10 NLW!	

水曜日

スタジオ	プール
Home Fitness 24 リラックスヨガVol.3 8:00 8:30	会員様のプール利用は 11:00からとなります。
Home Fitness 24 腰周りのストレスを軽減するストレッチ 9:00～9:30	
気功45 10:15～11:00 飯田 雅絵	
ストリートダンス45 11:15～12:00 AI	ベビー スイミングスクール（生後6ヶ月～3歳） 10:15～11:00
Home Fitness 24 祭り対抗ダンス王 12：20～12：50	ウォーク＆ジョグ30 11:30～12:00 後藤 美早
楽トレ 13:15～13:45 後藤 美早	はじめて背泳ぎ 12:15～12:45 西條 祐貴
ピラティス30 14:00～14:30 MIHO	スイムトレーニング30 13:00～13:30 西條 祐貴
Balletone バレトン45 14:45～15:30 MIHO	
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
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～6年生 17:00～18:00
会員様のプール利用は 17:30までとなります。	
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
会員様のプール利用は 19:00からとなります。	
Home Fitness 24 20分ダンスダイエットVol.2 18：50～19：10	
LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 19:40～20:25 西條 祐貴	
Home Fitness 24 呼吸がしやすい身体へ導くストレッチ 20：40～21：00	会員様のプール利用は 21:00までとなります。
Home Fitness 24 おやすみ前の疲労回復ヨガ 21:15～22:00 NLW!	

木曜日

スタジオ	プール
Home Fitness 24 おはようヨガ 8：15～8：40	会員様のプール利用は 10:00からとなります。
Home Fitness 24 優しいストレッチ 9：00～9：30	
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 11:30～12:15 狭間 絵三子	らくらくウォーキング30 11:30～12:00 西條 祐貴
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
フラダンス60 13:30～14:30 山口 道子	はじめて平泳ぎ 13:00～13:30 後藤 美早
	フィンスイム30 13:45～14:15 後藤 美早
	フィン開放コース（1コース使用） 14:30～15:00
キッズ ストリートダンス（初心者） 17:00～18:00（小学生～中学生）	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 ストリートダンス（経験者） 18:00～19:00（小学生～中学生）	キッズ スイミングスクール 小学2年生～6年生 17:00～18:00
会員様のプール利用は 17:30までとなります。	
Home Fitness 24 シェイプアップエクササイズ 19：50～20：10	キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00～19:00
LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:30～21:15 山口 梨音	会員様のプール利用は 19:00からとなります。
Home Fitness 24 美姿エクササイズ 21：30～22：00	会員様のプール利用は 21:00までとなります。

金曜日

スタジオ	プール
Home Fitness 24 関東ファンクショナルエクササイズ Vol.3 8:00～8:30 NLW!	会員様のプール利用は 11:00からとなります。
Home Fitness 24 自律神経を整えるヨガ 9：00～9：45	
エアロ初級45 10:15～11:00 村松 夢子	
エアロ中級60 11:15～12:15 岩松 直美	アクアフレッシュ30 11:30～12:00 後藤 美早
ピラティス45 12:30～13:15 Junko	はじめてバタフライ 12:15～12:45 西條 祐貴
楽トレ 13:30～14:00 後藤 美早	
Home Fitness 24 女性の為のストレッチ ～骨盤底筋編～ 14：20～14：40	
Home Fitness 24 体幹フローヨガ 15:00～15:50 NLW!	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 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～6年生 17:00～18:00	キッズ スイミングスクール 小学2年生～6年生 17:00～18:00
会員様のプール利用は 17:30までとなります。	
Home Fitness 24 美姿勢ヨガ 17:00～17:45 NLW!	キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00～19:00
Home Fitness 24 体幹エイジングトレーニング 18:00～18:30 NLW!	会員様のプール利用は 19:00からとなります。
エアロ＆コンディショニング45 19:30～20:15 土屋 かおり	スイムトレーニング45 20:00～20:45 藤田 優人
LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 20:30～21:30 西條 祐貴	会員様のプール利用は 21:00までとなります。
Home Fitness 24 ダイエットエクササイズ 21:45～22:00 NLW!	

土曜日

スタジオ	プール
Home Fitness 24 この脚と背中スッキリ ピラティス 8：25～8：40	会員様のプール利用は 11:00からとなります。
Home Fitness 24 女性の為のストレッチ ～骨盤底筋編～ 9：10～9：30	
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
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
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
Home Fitness 24 初級エアロ 13：20～13：50	フィン開放コース（1コース使用） 13:00～13:30
会員様のプール利用は 14:00までとなります。	
Home Fitness 24 リフレッシュヨガ 14：15～15：00	キッズ スイミングスクール 3歳～小学1年生 14:30～15:30
キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 15:30～16:30	
キッズ スイミングスクール 小学生～中学生（初心者） 16:15～17:15	キッズ スイミングスクール 小中学生 16:30～17:30
会員様のプール利用は 17:30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	
Home Fitness 24 夜ルーティン 疲労回復ストレッチ 18：50～19：10	
Home Fitness 24 Bert Workout Vol.2 19：30～20：00 NLW!	会員様のプール利用は 20:00までとなります。

日曜日

スタジオ	プール
Home Fitness 24 全身ストレッチ 8：30～9：00	会員様のプール利用は 10:00からとなります。
Home Fitness 24 シェイプアップエクササイズ 9：15～9：45	
週替わりレッスン60 10:15～11:15 東武スタッフ	
LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 12:15～13:15 山口 梨音	らくらくウォーキング30 11:30～12:00 高見 澪衣
	はじめてクロール 12:15～12:45 岡田 駿平
エアロ中級45 13:30～14:15 ハル	はじめてバタフライ 13:00～13:30 藤田 優人
	フィン開放コース（1コース使用） 13:45～14:15
バランスコーディネーション45 14:30～15:15 ハル	
Home Fitness 24 今夜ぐっすり眠れる 中医学・経絡ヨガ 15：30～16：20	
	会員様のプール利用は 18:15までとなります。

有人時間帯

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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

インフォメーション

シミュレーションゴルフ会員まだまだ募集中！
毎週土曜日にはプロのレッスンが受けられます！
（会員とは別に料金がかかります）

プールエリア利用時間

2025年11月1日（土）よりプールエリア利用時間を
一部変更することとなりました。

利用時間をご確いただき、ご利用ください。
ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

〇プールエリア利用可能時間

- 火曜日：11：00～17：30、19：00～21：00まで
  ※14：30～15：30については2コースのみ開放
  ※16：00～17：30については2コースのみ開放
- 水曜日：11：00～17：30、19：00～21：00まで
  ※16：00～17：30については2コースのみ開放
- 木曜日：10：00～17：30、19：00～21：00まで
  ※16：00～17：30については2コースのみ開放
- 金曜日：11：00～17：30、19：00～21：00まで
  ※14：30～15：30については2コースのみ開放
  ※16：00～17：30については2コースのみ開放
- 土曜日：11：00～14：00、17：30～20：00まで
- 日曜日：10：00～18：00

■スタジオWEB予約の運用ルールについて■

（1）予約枠数・予約期間

会員毎に予約枠と予約期間を付与（レッスンチェックイン時に予約枠を付与）

①ゴールド会員	予約枠数 12枠	予約可能期間5日先まで
②その他会員	予約枠数 8枠	予約可能期間5日先まで
③都度利用（非会員）	予約枠数 1枠	予約可能期間 5日先まで

（2）スタジオ内の指定場所の予約について

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。

（3）無断キャンセル時のペナルティシステムについて

無断キャンセル発生時から1ヶ月経過後にリセットされます。
無断キャンセル発生日から翌日のAM7時からカウントされます。
※3回目のペナルティ発生後、3日間はレッスン予約が不能となります。

休館日・祝日営業のご案内

■休館日
・毎週月曜日

■特別休館日
・3月 3･4･5日
・3月 10日

■特別営業日
・3月20日

お得すぎるプラン♪
家族みんなでジムを
使って健康な体を手に入れよう！

LINE 公式アカウント 友だち募集中!

新着情報やレッスンの代行情報など
色々な情報をお届けします。
LINE公式アカウントの
友だち登録はこちらから

この QR コードを読ませてね!!

楽しい写真・動画やお知らせをお届け！

みなみさくらい公式インスタグラム

2026年4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

スタジオ	プール
会員様のプール利用は11:00からとなります。	
HF リラックスヨガVol.3 8：00～8：30 NEW	
HF ピラティスの基本動作 9：15～9：35 NEW	
太極拳45 10:15～11:00 飯田 雅絵	
ルーシーダットン45 11:20～12:05 鈴木 貴子	アクアフレッシュ30 11:30～12:00 後藤 美早
4月 バタフライ	泳法クリニック30 12:15～12:45 西條 祐貴
ZUMBA ズンバ60 12:45～13:45 MINA	フィン開放コース（1コース使用） 13:00～13:30
リラクゼーションヨガ60 14:00～15:00 本橋 淳子	
HF 二の腕・背中スッキリピラティス 15：15～15：30 NEW	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 16:00～17:00	
キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 17:00～18:00	
会員様のプール利用は 17:30までとなります。	
キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00～19:00	
会員様のプール利用は 19:00からとなります。	
隔週レッスン45 19:00～19:45 伊藤 早織	東武ジュニア育成クラス（1コース使用） 19:00～19:30
LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:00～20:45 山口 梨音	スイムトレーニング45 20:00～20:45 岡田 駿平
HF Bert Workout Vol.2 21:00～21:30 NEW	会員様のプール利用は 21:00までとなります。
HF 筋肉活性エクササイズ 21:50～22:10 NEW	
有人時間帯 トレーニング終了時間23:00 閉館時間23:15	

水曜日

スタジオ	プール
会員様のプール利用は11:00からとなります。	
HF 全身ストレッチ 8:00 8:30 NEW	
HF 優しいストレッチ 9:00～9:30 NEW	
気功45 10:15～11:00 飯田 雅絵	
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
HF JAZZダンス 12：20～12：50 NEW	はじめて背泳ぎ 12:15～12:45 西條 祐貴
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 西條 祐貴
ピラティス30 14:00～14:30 MIHO	
Balletone バレトン45 14:45～15:30 MIHO	
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
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
会員様のプール利用は 17:30までとなります。	
キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00～19:00	
会員様のプール利用は 19:00からとなります。	
HF 体の歪みを整えるプレトレーニング 18：50～19：10 NEW	
LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 19:40～20:25 西條 祐貴	
HF 疲労解消マッサージ 20：40～21：00 NEW	会員様のプール利用は 21:00までとなります。
HF やさしいストレッチ 21:15～21:45 NEW	
有人時間帯 トレーニング終了時間23:00 閉館時間23:15	

木曜日

スタジオ	プール
会員様のプール利用は10:00からとなります。	
HF ストレスフリーヨガ 8：15～8：40 NEW	
HF シェイプアップエクササイズ 9：00～9：30 NEW	
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 11:30～12:15 狭間 絵三子	らくらくウォーキング30 11:30～12:00 西條 祐貴
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
フラダンス60 13:30～14:30 山口 道子	はじめて平泳ぎ 13:00～13:30 後藤 美早
フィンスイム30 13:45～14:15 後藤 美早	
フィン開放コース（1コース使用） 14:30～15:00	
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 ストリートダンス（初心者） 17:00～18:00（小学生～中学生）	キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 17:00～18:00
会員様のプール利用は 17:30までとなります。	
キッズ ストリートダンス（経験者） 18:00～19:00（小学生～中学生）	キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00～19:00
会員様のプール利用は 19:00からとなります。	
HF ヒップアップエクササイズ 19：40～20：15 NEW	東武ジュニア育成クラス（1コース使用） 19:00～19:30
LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:30～21:15 山口 梨音	会員様のプール利用は 21:00までとなります。
HF 骨盤・背骨ストレッチ 21：30～21：50 NEW	
有人時間帯 トレーニング終了時間23:00 閉館時間23:15	

金曜日

スタジオ	プール
会員様のプール利用は11:00からとなります。	
HF 簡単カンフーエクササイズ Vol.5 8:00～8:30 NEW	
HF リフレッシュヨガ 9：00～9：45 NEW	
エアロ初級45 10:15～11:00 村松 郁子	
エアロ中級60 11:15～12:15 岩松 直美	アクアフレッシュ30 11:30～12:00 後藤 美早
ピラティス45 12:30～13:15 Junko	はじめてバタフライ 12:15～12:45 西條 祐貴
楽トレ 13:30～14:00 後藤 美早	
HF 猫背改善ピラティス 14：20～14：40 NEW	
HF デトックスフローヨガ 15:00～15:50 NEW	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 16:00～17:00	
会員様のプール利用は 17:30までとなります。	
HF 波にまどろむOdakaYoga 17:00～18:00 NEW	
会員様のプール利用は 19:00からとなります。	
HF 体の歪みを整えるプレトレーニング 18:10～18:30 NEW	
エアロ＆コンディショニング45 19:30～20:15 土屋 かおり	
LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 20:30～21:30 西條 祐貴	会員様のプール利用は 21:00までとなります。
HF お尻がほぐれる股関節エクササイズ 21:45～22:00 NEW	
有人時間帯 トレーニング終了時間23:00 閉館時間23:15	

土曜日

スタジオ	プール
会員様のプール利用は11:00からとなります。	
HF 膝痛コンディショニング 8：25～8：45 NEW	
HF 呼吸を深めるピラティス 9：10～9：30 NEW	
エアロ初級45 10:15～11:00 木村 文子	ウォーク＆ジョグ30 11:30～12:00 後藤 美早
Balletone バレトン45 11:15～12:00 MIHO	
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
HF 初級エアロVol.24 13：20～13：50 NEW	スイムトレーニング45 13:00～13:45 東武スタッフ 担当が決定次第お知らせいたします
会員様のプール利用は 14:00までとなります。	
HF 姿勢美人ヨガ 14：10～15：10 NEW	キッズ スイミングスクール 3歳～小学1年生 14:30～15:30
キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 15:30～16:30	
キッズ ストリートダンス 小学生～中学生（初心者） 16:15～17:15	キッズ スイミングスクール 小中学生 16:30～17:30
会員様のプール利用は 17:30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	東武ジュニア育成クラス（1コース使用） 17:30～18:00
HF すきま時間のリフレッシュヨガ 18：50～19：10 NEW	
HF Bert Workout Vol.3 19：30～20：00 NEW	会員様のプール利用は 20:00までとなります。
有人時間帯 トレーニング終了時間21:00 閉館時間21:15	

日曜日

スタジオ	プール
会員様のプール利用は10:00からとなります。	
HF 猫背改善ピラティス 8：30～8：50	
HF 女性の為のストレッチ ～骨盤底筋編～ 9：15～9：35 NEW	
リラクゼーションヨガ60 10:15～11:15 本橋 淳子	
LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 12:15～13:15 山口 梨音	らくらくウォーキング30 11:30～12:00 高見 澤衣
	はじめてクロール 12:15～12:45 岡田 駿平
エアロ中級45 13:30～14:15 ハル	はじめてバタフライ 13:00～13:30 藤田 優人
	フィン開放コース（1コース使用） 13:45～14:15
バランスコーディネーション45 14:30～15:15 ハル	
HF Deep stretch yoga 15：30～16：20 NEW	
会員様のプール利用は 18:15までとなります。	
有人時間帯 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

シミュレーションゴルフ会員まだまだ募集中！
毎週土曜日にはプロのレッスンが受けられます！
(会費とは別に料金がかかります)

プールエリア利用時間

2025年11月1日（土）よりプールエリア利用時間を一部変更することとなりました。

利用時間をご確いただき、ご利用ください。
ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

〇プールエリア利用可能時間

- 火曜日：11：00～17：30、19：00～21：00まで
  ※14：30～15：30については2コースのみ開放
  ※16：00～17：30については2コースのみ開放
- 水曜日：11：00～17：30、19：00～21：00まで
  ※16：00～17：30については2コースのみ開放
- 木曜日：10：00～17：30、19：00～21：00まで
  ※16：00～17：30については2コースのみ開放
- 金曜日：11：00～17：30、19：00～21：00まで
  ※14：30～15：30については2コースのみ開放
  ※16：00～17：30については2コースのみ開放
- 土曜日：11：00～14：00、17：30～20：00まで
- 日曜日：10：00～18：00

■スタジオWEB予約の運用ルールについて■

(1) 予約枠数・予約期間

会員毎に予約枠と予約期間を付与（レッスンチェックイン時に予約枠を付与）

①ゴールド会員	予約枠数	12枠	予約可能期間5日先まで
②その他会員	予約枠数	8枠	予約可能期間5日先まで
③都度利用（非会員）	予約枠数	1枠	予約可能期間 5日先まで

(2) スタジオ内の指定場所の予約について

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。

(3) 無断キャンセル時のペナルティシステムについて

無断キャンセル発生時から1ヶ月経過後にリセットされます。
無断キャンセル発生日から翌日のAM7時からカウントされます。
※3回目のペナルティ発生後、3日間はレッスン予約が不能となります。

休館日・祝日営業のご案内

■休館日

・毎週月曜日

■特別営業日

・4月29日

お得すぎるプラン♪
家族みんなでジムを
使って健康な体を手に入れよう！

LINE 公式アカウント 友だち募集中!

新着情報やレッスンの代行情報など
色々な情報をお届けします。
LINE公式アカウントの
友だち登録はこちらから

このQRコードを読込してね!!

楽しい写真・動画やお知らせをお届け！

みなみさくらい公式インスタグラム