

# 2026年4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												
9:30												
10:00	リラクゼーションヨガ45 9:45~10:30 富永正子	はじめて背泳ぎ30 10:00~10:30 上村亜紀 <small>レッスン変更</small>	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。	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	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。	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	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。	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	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。
10:30												
11:00												
11:30	ピラティス45 11:00~11:45 hiro	スイミングスクール ベビー 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 <b>BODYPUMP</b> ボディパンプ45 10:50~11:35 川邊徹平	スイミングスクール ベビー 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	
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	はじめて平泳ぎ30 12:15~12:45 川邊徹平 <small>レッスン変更</small>		フラダンス45 12:00~12:45 山口道子	はじめてクロール30 11:45~12:15 宮本義彰 <small>レッスン変更</small>	
13:00												
13:30	かんたんプットレ45 13:15~14:00 上村亜紀				【有料レッスン】 グループレッスン 12:45~13:15 <small>担当者・時間変更</small>	1コース 使用	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		To Do EXE!レッスン 13:30~14:00 川邊 徹平		
14:00												
14:30												
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			プライベートレッスン 14:15~14:45			スイミングスクール 成人 13:45~14:45	
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 15:00~16:00	
17:00											キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00	
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	
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	
19:00												
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 <b>BODYPUMP</b> ボディパンプ45 19:45~20:30 高津泉	はじめて平泳ぎ30 20:00~20:30 宮本義彰 <small>レッスン変更</small>		ZUMBA ズンバ60 19:30~20:30 MINA	はじめてバタフライ30 20:00~20:30 宮本義彰 <small>レッスン変更</small>		ZUMBA ズンバ45 19:45~20:30 Chihiro <small>レッスン変更</small>	アクアフレッシュ30 20:00~20:30 上村亜紀	
20:30												
21:00	青竹体操45 20:45~21:30 伊藤絹子			LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット45 20:50~21:35 山口梨音 <small>担当者変更</small>	8日 林亮介		LES MILLS <b>LesMills45</b> 20:45~21:30 東武スタッフ <small>レッスン時間変更</small>	レスミルズ45 担当者一覧 2日 ボディコンバット 西條祐貴 9日 ボディパンプ 川邊徹平 16日 ボディコンバット 西條祐貴 23日 ボディパンプ 川邊徹平 30日 ボディパンプ 川邊徹平		からだケアストレッチ30 21:00~21:30 上村亜紀		
21:30												
22:00												
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		

毎週月曜日は休館日となります

	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					キッズスイミングスクール 幼児・小学 10:00~11:00	
10:00		スイミングスクール 成人 9:40~10:40				
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				はじめてクロール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	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	はじめて背泳ぎ30 13:00~13:30 川邊徹平			スイムトレーニング45 13:00~13:45 東武スタッフ	
13:30						
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	担当者変更		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 LesMills60 15:30~16:30 東武スタッフ	レスミルズ60 担当者一覧 5日 ボディコンバット 川島颯 12日 ボディパンパ 藤間翼 19日 ボディパンパ 川邊徹平 26日 ボディコンバット 金子運飛	
15:30						
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						
17:30		キッズスイミングスクール 小学生 17:00~18:00		プライベートレッスン 17:00~17:30	1コース 使用	
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!

※同時利用NG  
(ご利用は1回1人まで)

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

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(乗り換え)で  
3ヵ月目  
月会費 ¥0!  
※他社会員証を  
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。

4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

- ・4月11日(土)休館日
- ・4月29日(水)祝日営業



東武スポーツ公式LINE



# 2026年5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	スタジオ	プール	スカッシュコート
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	はじめて背泳ぎ30 10:00~10:30 上村亜紀	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。	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	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。	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	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。	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	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。			
10:30															
11:00															
11:30	ピラティス45 11:00~11:45 hiro	スイミングスクール ベビー 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		LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 10:50~11:35 高津泉 担当変更	スイミングスクール ベビー 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	オリジナルアキア45 10:45~11:30 柳田志津				
12:00															
12:30	エアロ& コンディショニング45 12:00~12:45 hiro	うらくらウオーキング30 12:15~12:45 上村亜紀		ZUMBA ズンバ60 12:15~13:15 MINA	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	はじめて平泳ぎ30 12:15~12:45 川邊徹平		フラダンス45 12:00~12:45 山口道子	はじめてクロール30 11:45~12:15 宮本義彰				
13:00															
13:30	かんたんプットレ45 13:15~14:00 上村亜紀				【有料レッスン】 グループレッスン 12:45~13:15	1コース 使用	太極拳45 12:55~13:40 飯田雅絵	うらくらウオーキング30 13:00~13:30 真方美歩							
14:00															
14:30															
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			プライベートレッスン 14:15~14:45			スイミングスクール 成人 13:45~14:45				
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				
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				
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				
19:00															
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	2コース 使用	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 19:45~20:30 高津泉	はじめて平泳ぎ30 20:00~20:30 宮本義彰		ZUMBA ズンバ60 19:30~20:30 MINA	はじめてバタフライ30 20:00~20:30 宮本義彰		ZUMBA ズンバ45 19:45~20:30 Chihiro	アクアフレッシュ30 20:00~20:30 上村亜紀				
20:30															
21:00	青竹体操45 20:45~21:30 伊藤絹子			LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:50~21:35 山口梨音			LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ60 20:45~21:45 川邊徹平 担当変更			からだケアストレッチ30 21:00~21:30 上村亜紀					
21:30															
22:00															
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					

毎週月曜日は休館日となります

	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					キッズスイミングスクール 幼児・小学 10:00~11:00	
10:00		スイミングスクール 成人 9:40~10:40				
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	はじめてクロール30 11:15~11:45 宮本義彰	
11:30						
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	はじめて背泳ぎ30 13:00~13:30 川邊徹平			スイムトレーニング45 13:00~13:45 東武スタッフ	
13:30						
14:00		【有料レッスン】 グループプレッスン 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	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 LesMills60 15:30~16:30 東武スタッフ	担当者が決まり次第、館内掲示ホームページ hacomono予約サイトにて更新いたします。	
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					
17:00		キッズスイミングスクール 小学生 17:00~18:00			プライベートレッスン 17:00~17:30	1コース 使用
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！

月会費1人分で  
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”“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(乗り換え)で  
3ヵ月目  
月会費 ¥0!  
※他社会員登録を  
ご請求ください。

※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。

5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
- ・5月 4日(月) 祝日営業
  - ・5月 5日(火) 祝日営業
  - ・5月 6日(水) 祝日営業
  - ・5月15日(金) 休館日



東武スポーツ公式LINE