

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
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	マーシャルアクア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		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	らくらくウォーキング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・時間変更			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			<p>予約制でスカッシュコートをご利用できます。(卓球も可)</p> <p>ラケット、ボールの無料レンタルがございます。</p> <p>お気軽にスタッフまでお声掛けください。</p>			<p>予約制でスカッシュコートをご利用できます。(卓球も可)</p> <p>ラケット、ボールの無料レンタルがございます。</p> <p>お気軽にスタッフまでお声掛けください。</p>	
9:30					キッズスイミングスクール 幼児・小学生 9:00~10:00		
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					
13:30					スイムトレーニング45 13:00~13:45 東武スタッフ		
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	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	<p>レスミルズ60 担当者一覧</p> <p>3日 ボディコンバット 木村小葉紅</p> <p>10日 ボディバンプ 藤間翼</p> <p>17日 ボディコンバット 西條祐貴</p> <p>24日 ボディコンバット 金子遥飛</p> <p>31日 ボディコンバット 木村小葉紅</p> <p>※5/3はレッスン時間が13:15~に変更になっておりますのでご注意ください。</p>		
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				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(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

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。

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



2026年6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				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。
9:30													
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		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	
10:30													
11:00					骨盤エクササイズ45 11:00~11:45 榎本早苗			LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 10:50~11:35 高津泉			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		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		マールシャルアクア30 11:10~11:40 上村亜紀				スイミングスクール ベビー 11:10~11:55				
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										
13:00					ZUMBA ズンバ60 12:15~13:15 MINA								
13:30		かんたんプントレ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							
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										
16:00													
16:30			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										
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											
20:30			スイムトレーニング45 20:00~20:45 川邊徹平										
21:00		青竹体操45 20:45~21:30 伊藤絹子											
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	

毎週月曜日は休館日となります

2コース
使用

1コース
使用

To Do EXEIIレッスン
13:30~14:00
川邊 徹平

	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						
15:30	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。
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

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。

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

6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

・毎週月曜休館



東武スポーツ公式LINE