

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													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。	10:00
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 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	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		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		12:30
13:00													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 門間拓海					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			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		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	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		20:00
20:30													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			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

	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。			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					スイムトレーニング45 13:00~13:45 東武スタッフ
13:30							
14:00	リラクゼーションヨガ60 14:00~15:00 井上和代	【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			
15:30				レスミルズ60 担当者一覧 7日 ボディパンブ 藤間翼 14日 ボディコンバット 川島颯 21日 ボディパンブ 川邊徹平 28日 未定 東武スタッフ ※6 月分よりこちらのレッスンは、1週間前の日 曜日午前0:00からのご予約開始となりま すのでご注意ください。			
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

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。

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



2026年7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 高津泉	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 ズンパ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														
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				
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				
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 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 ズンパ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 ズンパ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			LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:50~21:35 山口梨音			LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 20:45~21:45 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

2コース
使用

1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。			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					スイムトレーニング45 13:00~13:45 東武スタッフ
13:30							
14:00	リラクゼーションヨガ60 14:00~15:00 井上和代	【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
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。

7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

- ・7月18日(土)休館日
- ・7月20日(月)祝日営業



東武スポーツ公式LINE