2026年9月 東武スポーツクラブおおわだ 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

- 9:45〜10:30 リラクゼーションヨガ45 冨永正子
- 11:00〜11:45 ピラティス45 hiro
- 12:00〜12:45 エアロ＆コンディショニング45 hiro
- 13:15〜13:45 かんたんプチトレ30 門間拓海
- 16:30〜17:30 キッズスクール ストリートダンス
- 17:30〜18:30 キッズスクール ストリートダンス
- 19:30〜20:30 エアロ中級60 伊藤絹子
- 20:45〜21:30 青竹体操45 伊藤絹子

プール

- 10:00〜10:30 はじめて背泳ぎ30 門間拓海
- 11:10〜11:55 スイミングスクール ベビー
- 12:15〜12:45 らくらくウォーキング30 門間拓海
- 15:00〜16:00 キッズスイミングスクール 幼児
- 16:00〜17:00 キッズスイミングスクール 幼児・小学
- 17:00〜18:00 キッズスイミングスクール 小学生
- 18:00〜19:00 キッズスイミングスクール 小学・中学
- 20:00〜20:45 スイムトレーニング45 高橋歩乃子

2コース使用

スカッシュコート

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。

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

水曜日

スタジオ

- 9:45〜10:30 エアロ＆コンディショニング45 宮野朋子
- 11:00〜11:45 骨盤エクササイズ45 榎本早苗
- 12:15〜13:15 ZUMBA ズンバ60 MINA
- 16:00〜18:00 キッズスクール 空手
- 19:00〜20:00 LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 高津泉
- 20:50〜21:35 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 山口梨音

プール

- 10:20〜10:50 はじめてバタフライ30 川邊徹平
- 11:10〜11:40 アクアフレッシュ30 真方美歩
- 12:00〜12:30 スイムトレーニング30 宮本義彰
- 12:45〜13:45 【有料レッスン】グループレッスン
- 15:00〜16:00 キッズスイミングスクール 幼児
- 16:00〜17:00 キッズスイミングスクール 幼児・小学
- 17:00〜18:00 キッズスイミングスクール 小学生
- 18:00〜19:00 キッズスイミングスクール 小学・中学
- 20:00〜20:30 はじめて平泳ぎ30 宮本義彰

スカッシュコート

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。

※ 500m程度泳ぎます！

1コース使用

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

木曜日

スタジオ

- 9:45〜10:30 リラクゼーションヨガ45 山口由美子
- 10:50〜11:35 LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 高津泉
- 12:00〜12:30 からだケアストレッチ30 上村亜紀
- 12:55〜13:40 太極拳45 飯田雅絵
- 13:50〜14:20 気功30 飯田雅絵
- 16:00〜18:00 キッズスクール チアダンス
- 18:00〜19:00 キッズスクール チアダンス
- 19:30〜20:30 ZUMBA ズンバ60 MINA
- 20:45〜21:45 LesMills BODYPUMP ボディパンプ60 川邊徹平
- 22:00〜22:20 背中スッキリ20 上田紘宇

プール

- 10:00〜10:30 アクアフレッシュ30 真方美歩
- 11:10〜11:55 スイミングスクール ベビー
- 12:30〜13:00 はじめて平泳ぎ30 川邊徹平
- 13:00〜13:30 らくらくウォーキング30 門間拓海
- 14:15〜14:45 プライベートレッスン
- 15:00〜16:00 キッズスイミングスクール 幼児
- 16:00〜17:00 キッズスイミングスクール 幼児・小学
- 17:00〜18:00 キッズスイミングスクール 小学生
- 18:00〜19:00 キッズスイミングスクール 小学・中学
- 20:00〜20:30 はじめてバタフライ30 宮本義彰

スカッシュコート

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。

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

金曜日

スタジオ

- 9:50〜10:35 リラクゼーションヨガ45 横嶋初江
- 11:00〜11:45 ステップ＆コンディショニング45 横嶋初江
- 12:00〜12:45 フラダンス45 山口道子
- 13:00〜13:30 To Do EXE!レッスン 川邊 徹平
- 16:00〜17:00 キッズスクール バレエ
- 17:00〜18:00 キッズスクール バレエ
- 19:45〜20:30 ZUMBA ズンバ45 Chihiro
- 20:45〜21:15 かんたんプチトレ30 増田尋斗

プール

- 10:00〜10:30 はじめて水泳30 宮本義彰
- 11:00〜11:45 オリジナルアクア45 柳田志津
- 11:45〜12:15 はじめてクロール30 宮本義彰
- 13:45〜14:45 スイミングスクール 成人
- 15:00〜16:00 キッズスイミングスクール 幼児
- 16:00〜17:00 キッズスイミングスクール 幼児・小学
- 17:00〜18:00 キッズスイミングスクール 小学生
- 18:00〜19:00 キッズスイミングスクール 小学・中学
- 20:00〜20:30 週替わりレッスン 真方・門間

1・3週目 アクアフレッシュ30 担当 真方美歩
2・4週目 らくらくウォーキング30 担当 門間拓海

スカッシュコート

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。

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

TOBU SPORTS

土曜日

	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。
9:30			
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	
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	
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 川邉徹平	
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
14:30	リラクゼーションヨガ60 14:00～15:00 井上和代		
15:00	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	
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 篠田恵美		
17:00		キッズスイミング スクール 小学生 17:00～18:00	
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	トレーニング終了時間20:45 閉館時間21:00		
23:00			

日曜日

	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。
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		キッズスイミング スクール 幼児・小学 10:00～11:00	
10:30	エアロ& コンディショニング45 10:45～11:30 木村文子		
11:00			
11:30		はじめてクロール30 11:15～11:45 宮本義彰	
12:00	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		スイムトレーニング45 13:00～13:45 東武スタッフ	2コース使用
13:30			
14:00			
14:30	リラクゼーションヨガ45 14:30～15:15 Moemi		
15:00			
15:30	LesMills LesMills60 15:30～16:30 東武スタッフ		
16:00			
16:30			
17:00		プライベートレッスン 17:00～17:30	1コース使用
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30	トレーニング終了時間18:15 閉館時間18:30		
23:00			

レズミルズ60　担当者一覧

6日	ボディコンバット	西條祐貴
13日	ボディコンバット	川島颯
20日	ボディパンプ	藤間翼
27日	ボディコンバット	木村小菜紅

※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下さい。

インフォメーション

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。

休館日・祝日営業のご案内

- 9月 10日(木) 休館日
- 9月 21日(月) 祝日営業
- 9月 22日(火) 祝日営業
- 9月 23日(水) 祝日営業

TOBU SPORTS

LINE

東武スポーツ公式LINE

2026年10月 東武スポーツクラブおおわだ 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

- 9:45〜10:30 リラクゼーションヨガ45 冨永正子
- 11:00〜11:45 ピラティス45 hiro
- 12:00〜12:45 エアロ＆コンディショニング45 hiro
- 13:15〜13:45 かんたんプチトレ30 門間拓海
- 16:00〜17:00 キッズスクール ストリートダンス
- 17:00〜18:00 キッズスクール ストリートダンス
- 18:00〜19:00 エアロ中級60 伊藤絹子
- 20:45〜21:30 青竹体操45 伊藤絹子

プール

- 10:00〜10:30 はじめて背泳ぎ30 門間拓海
- 11:10〜11:55 スイミングスクール ベビー
- 12:15〜12:45 らくらくウォーキング30 門間拓海
- 15:00〜16:00 キッズスイミングスクール 幼児
- 16:00〜17:00 キッズスイミングスクール 幼児・小学
- 17:00〜18:00 キッズスイミングスクール 小学生
- 18:00〜19:00 キッズスイミングスクール 小学・中学
- 20:00〜20:45 スイムトレーニング45 高橋歩乃子

スカッシュコート

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。

2コース使用

水曜日

スタジオ

- 9:45〜10:30 エアロ＆コンディショニング45 宮野朋子
- 11:00〜11:45 骨盤エクササイズ45 榎本早苗
- 12:15〜13:15 ZUMBA ズンバ60 MINA
- 16:00〜17:00 キッズスクール 空手
- 18:30〜19:30 LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 高津泉
- 19:45〜20:30 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 山口梨音

プール

- 10:20〜10:50 はじめてバタフライ30 川邊徹平
- 11:10〜11:40 アクアフレッシュ30 真方美歩
- 12:00〜12:30 スイムトレーニング30 宮本義彰
- 12:45〜13:45 【有料レッスン】グループレッスン
- 15:00〜16:00 キッズスイミングスクール 幼児
- 16:00〜17:00 キッズスイミングスクール 幼児・小学
- 17:00〜18:00 キッズスイミングスクール 小学生
- 18:00〜19:00 キッズスイミングスクール 小学・中学
- 20:00〜20:30 はじめて平泳ぎ30 宮本義彰

スカッシュコート

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。

※ 500m程度泳ぎます！

1コース使用

木曜日

スタジオ

- 9:45〜10:30 リラクゼーションヨガ45 山口由美子
- 10:50〜11:35 LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 高津泉
- 12:00〜12:30 からだケアストレッチ30 上村亜紀
- 12:55〜13:40 太極拳45 飯田雅絵
- 13:50〜14:20 気功30 飯田雅絵
- 16:00〜17:00 キッズスクール チアダンス
- 17:00〜18:00 キッズスクール チアダンス
- 18:00〜19:00 ZUMBA ズンバ60 MINA
- 19:45〜20:30 LesMills BODYPUMP ボディパンプ60 川邊徹平
- 20:50〜21:05 背中スッキリ20 上田紘宇

プール

- 10:00〜10:30 アクアフレッシュ30 真方美歩
- 11:10〜11:55 スイミングスクール ベビー
- 12:15〜12:45 はじめて平泳ぎ30 川邊徹平
- 13:00〜13:30 らくらくウォーキング30 門間拓海
- 14:15〜14:45 プライベートレッスン
- 15:00〜16:00 キッズスイミングスクール 幼児
- 16:00〜17:00 キッズスイミングスクール 幼児・小学
- 17:00〜18:00 キッズスイミングスクール 小学生
- 18:00〜19:00 キッズスイミングスクール 小学・中学
- 20:00〜20:30 はじめてバタフライ30 宮本義彰

スカッシュコート

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。

金曜日

スタジオ

- 9:50〜10:35 リラクゼーションヨガ45 横嶋初江
- 11:00〜11:45 ステップ＆コンディショニング45 横嶋初江
- 12:00〜12:45 フラダンス45 山口道子
- 13:00〜13:30 To Do EXE!レッスン 川邊 徹平
- 16:00〜17:00 キッズスクール バレエ
- 17:00〜18:00 キッズスクール バレエ
- 18:00〜19:00 ZUMBA ズンバ45 Chihiro
- 20:45〜21:15 かんたんプチトレ30 増田尋斗

プール

- 10:00〜10:30 はじめて水泳30 宮本義彰
- 10:45〜11:30 オリジナルアクア45 柳田志津
- 11:45〜12:15 はじめてクロール30 宮本義彰
- 13:45〜14:45 スイミングスクール 成人
- 15:00〜16:00 キッズスイミングスクール 幼児
- 16:00〜17:00 キッズスイミングスクール 幼児・小学
- 17:00〜18:00 キッズスイミングスクール 小学生
- 18:00〜19:00 キッズスイミングスクール 小学・中学
- 20:00〜20:30 週替わりレッスン 真方・門間

1・3・5週目 アクアフレッシュ30 担当 真方美歩
2・4週目 らくらくウォーキング30 担当 門間拓海

スカッシュコート

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。

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

TOBU SPORTS

土曜日

	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。
9:30			
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	
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	
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 川邉徹平	
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
14:30	リラクゼーションヨガ60 14:00～15:00 井上和代		
15:00	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	
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 篠田恵美		
17:00		キッズスイミングスクール 小学生 17:00～18:00	
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	トレーニング終了時間20:45 閉館時間21:00		
23:00			

日曜日

	スタジオ	プール	スカッシュコート
9:00		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		キッズスイミングスクール 幼児・小学 10:00～11:00	
10:30	エアロ&コンディショニング45 10:45～11:30 木村文子		
11:00			
11:30		はじめてクロール30 11:15～11:45 宮本義彰	
12:00	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			
13:30		スイムトレーニング45 13:00～13:45 東武スタッフ	2コース使用
14:00			
14:30	リラクゼーションヨガ45 14:30～15:15 Moemi		
15:00			
15:30	LesMills 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			
17:00		プライベートレッスン 17:00～17:30	1コース使用
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30	トレーニング終了時間18:15 閉館時間18:30		
23:00			

インフォメーション

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。

休館日・祝日営業のご案内

- 10月 12日(月) 祝日営業
- 10月 14日(水) 休館日
- 10月 18日(日) 休館日

TOBU SPORTS

LINE

東武スポーツ公式LINE