2026年8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		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
6:30												
7:00												
7:30												
8:00	Home Fitness24 シェイプアップエクササイズ 8：20～8：50 NEW	会員様のプール利用は11:00からとなります。	Home Fitness24 骨盤・股関節を整える 8:00～8:40 NEW	会員様のプール利用は11:00からとなります。	Home Fitness24 腰痛改善エクササイズ 8：10～8：30 NEW	会員様のプール利用は10:00からとなります。	Home Fitness24 腰周りのストレスを軽減するストレッチ 8：00～8：30 NEW	会員様のプール利用は11:00からとなります。	Home Fitness24 疲労解消マッサージ 8：25～8：45 NEW	会員様のプール利用は11:00からとなります。	Home Fitness24 0脚改善ピラティス 8：30～9：00 NEW	会員様のプール利用は10:00からとなります。
8:30												
9:00					姿勢改善エクササイズ 9：15～9：45 NEW		Home Fitness24 女性の為のストレッチ －骨盤底筋編－ 9：00～9：20 NEW					
9:30	Home Fitness24 やさしいストレッチ 9：10～9：40 NEW		Home Fitness24 ストレッチ 9:00～9:25 NEW						Home Fitness24 準備運動ストレッチ 9：00～9：20 NEW		Home Fitness24 体の歪みを整えるプレトレーニング 9：15～9：35 NEW	
10:00												
10:30	太極拳45 10:15～11:00 飯田 雅絵		気功45 10:15～11:00 飯田 雅絵	ベビー スイミングスクール (生後6ヶ月～2歳11ヶ月) 10:15～11:00	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 10:15～11:00 村松 郁子		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～2歳11ヶ月) 10:15～11:00	リラクゼーションヨガ60 10:15～11:15 本橋 淳子	
11:00												
11:30	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	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	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	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	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
12:00												
12:30		泳法クリニック30 12:15～12:45 西條 祐貴	Home Fitness24 20分ダンスダイエット Vol.2 12：20～12：40 NEW	はじめて背泳ぎ 12:15～12:45 西條 祐貴		はじめてクロール 12:15～12:45 山口 梨音	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	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		はじめてクロール 12:15～12:45 岡田 駿平
13:00	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	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	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 西條 祐貴	楽トレ 13:30～14:00 後藤 美早		Home Fitness24 初中級エアロ 13：20～14：05 NEW	スイムトレーニング45 13:00～13:45 岡田 駿平		はじめてバラフライ 13:00～13:30 岡田 駿平
13:30			ピラティス30 14:00～14:30 MIHO			フィンスイム30 13:45～14:15 西條 祐貴					エアロ中級45 13:30～14:15 ハル	フィン開放コース (1コース使用) 13:45～14:15
14:00	リラクゼーションヨガ60 14:00～15:00 本橋 淳子	成人 スイミングスクール 14:30～15:30	Balletone バレトン45 14:45～15:30 MIHO	フィン開放コース (1コース使用) 14:30～15:00	有料 おとな カルチャースクール 【フラダンススクール】 14:45～15:45 山口 道子	成人 スイミングスクール 14:30～15:30	Home Fitness24 初級JAZZダンス 14：20～14：50 NEW	成人 スイミングスクール 14:30～15:30	Home Fitness24 姿勢美人ヨガ 14：20～15：20 NEW	キッズ スイミングスクール 3歳～小学1年生 14:30～15:30	バランス コーディネーション45 14:30～15:15 ハル	
14:30									会員様のプール利用は 14:00までとなります。			
15:00	Home Fitness24 この後・再中スッキリピラティス 15：15～15：30 NEW						Home Fitness24 スタイルアップヨガ 15:00～15:40 NEW			キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 15:30～16:30	Home Fitness24 自律神経を整えるヨガ 15:30～16:15 NEW	
15:30												
16:00		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 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 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		
16:30												
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	キッズ チアダンススクール 小学2年生～ 17:30～18:30	キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 17:00～18:00	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		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からとなります。	東武ジュニア育成クラス (1コース使用) 17:30～18:10		
17:30		会員様のプール利用は 17:30までとなります。	会員様のプール利用は 17:30までとなります。		会員様のプール利用は 17:30までとなります。		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 小学生～中学生 (経験者) 17:30～18:30			
18:00							Home Fitness24 美姿勢ヨガ 17:00～17:45 NEW					
18:30		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	キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00～19:00	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。	キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00～19:00	Home Fitness24 ボクシングEX② 18：50～19：10 NEW			
19:00	会員様のプール利用は 19:00からとなります。		会員様のプール利用は 19:00からとなります。		会員様のプール利用は 19:00からとなります。		Home Fitness24 お尻がぼくれる股関節エクササイズ 18:10～18:35 NEW	東武ジュニア育成クラス (1コース使用) 19:00～19:40				
19:30	隔週レッスン45 19:00～19:45 伊藤 早織	4日 リラクゼーションヨガ 11日 休館日 18日 リラクゼーションヨガ 25日 ストリートダンス	Home Fitness24 はじめてステップ 18：50～19：25 NEW				エアロ& コンディショニング45 19:30～20:15 土屋 かおり		Home Fitness24 Bert Workout Vol.2 19：30～20：00 NEW			会員様のプール利用は 18:15までとなります。
20:00		スイムトレーニング45 20:00～20:45 岡田 駿平	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:00～20:45 西條 祐貴		Home Fitness24 サーキットトレーニング 19：40～20：10 NEW			スイムトレーニング45 20:00～20:45 藤田 優人	会員様のプール利用は 20:00までとなります。			
20:30	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:30～21:15 高見澤 衣				LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:30～21:15 山口 梨音		LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 20:30～21:30 西條 祐貴					
21:00		会員様のプール利用は 21:00までとなります。	Home Fitness24 背骨ストレッチ 21:00～21:30 NEW	会員様のプール利用は 21:00までとなります。		会員様のプール利用は 21:00までとなります。		会員様のプール利用は 21:00までとなります。				
21:30	Home Fitness24 Beat Workout Vol.4 21:30～22:00 NEW		Home Fitness24 ヨガ：入門編 21：35～22：05 NEW		Home Fitness24 Beat Workout Vol.1 21:30～22:00 NEW							
22:00												
22:30	有人時間帯 トレーニング終了時間23:00 閉館時間23:15		有人時間帯 トレーニング終了時間23:00 閉館時間23:15		有人時間帯 トレーニング終了時間23:00 閉館時間23:15		有人時間帯 トレーニング終了時間23:00 閉館時間23:15		有人時間帯 トレーニング終了時間21:00 閉館時間21:15		有人時間帯 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

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。

○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	1枠	予約可能期間1日先まで
③都度利用（非会員）	予約枠数	1枠	予約可能期間 1日先まで

(2) スタジオ内の指定場所の予約について

スタジオ参加時の予約、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

・8月11日
・8月12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 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2D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

2026年9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
- Home Fitness 24 シェイプアップエクササイズ 8：20〜8：50
- Home Fitness 24 やさしいストレッチ 9：10〜9：40
- 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
- ZUMBA ズンバ60 12:45〜13:45 MINA
- リラクゼーションヨガ60 14:00〜15:00 本橋 淳子
- Home Fitness 24 二の腕・背中スッキリピラティス 15：15〜15：30
- Home Fitness 24 ポルドブラ 19:15〜19:45 NEW
- LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:30〜21:15 高見澤 衣
- Home Fitness 24 Beat Workout Vol.4 21:30〜22:00

プール
- 会員様のプール利用は11:00からとなります。
- 幼稚園指導日 10:00〜11:00 8日・15日・29日
- アクアフレッシュ30 11:30〜12:00 後藤 美早
- 泳法クリニック30 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
- 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。
- スイムトレーニング45 20:00〜20:45 岡田 駿平
- 会員様のプール利用は21:00までとなります。

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
- Home Fitness 24 骨盤・股関節を整える 8:00〜8:40
- Home Fitness 24 ストレッチ 9:00〜9:25
- 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
- Home Fitness 24 20分ダンスダイエット Vol.2 12：20〜12：40
- 楽トレ 13:15〜13:45 後藤 美早
- 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
- キッズチアダンススクール 小学2年生〜 17:30〜18:30
- Home Fitness 24 はじめてステップ 18：50〜19：25
- LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:00〜20:45 西條 祐貴
- Home Fitness 24 背骨ストレッチ 21:00〜21:30
- Home Fitness 24 ヨガ：入門編 21：35〜22：05

プール
- 会員様のプール利用は11:00からとなります。
- ベビースイミングスクール（生後6ヶ月〜2歳11ヶ月） 10:15〜11:00
- ウォーク&ジョグ30 11:30〜12:00 後藤 美早
- はじめて背泳ぎ 12:15〜12:45 西條 祐貴
- スイムトレーニング30 13:00〜13:30 西條 祐貴
- 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。
- 会員様のプール利用は21:00までとなります。

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
- Home Fitness 24 腰痛改善エクササイズ 8：10〜8：30
- Home Fitness 24 姿勢改善エクササイズ 9：15〜9：45
- 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
- エアロ&コンディショニング45 12:30〜13:15 木村 文子
- フラダンス60 13:30〜14:30 山口 道子
- 有料 おとなカルチャースクール【フラダンスクール】 14:40〜15:40 山口 道子
- キッズストリートダンス（初心者） 17:00〜18:00（小学生〜中学生）
- キッズストリートダンス（経験者） 18:00〜19:00（小学生〜中学生）
- Home Fitness 24 サーキットトレーニング 19：40〜20：10
- LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:30〜21:15 山口 梨音
- Home Fitness 24 Beat Workout Vol.1 21:30〜22:00

プール
- 会員様のプール利用は10:00からとなります。
- らくらくウォーキング30 11:30〜12:00 西條 祐貴
- はじめてクロール 12:15〜12:45 山口 梨音
- はじめて平泳ぎ 13:00〜13:30 西條 祐貴
- フィンスイム30 13:45〜14:15 西條 祐貴
- 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。
- 会員様のプール利用は21:00までとなります。

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
- Home Fitness 24 腰周りのストレスを軽減するストレッチ 8：00〜8：30
- Home Fitness 24 女性の為のストレッチ－骨盤底筋編－ 9：00〜9：20
- 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
- ピラティス45 12:30〜13:15 Junko
- 楽トレ 13:30〜14:00 後藤 美早
- Home Fitness 24 初級JAZZダンス 14：20〜14：50
- Home Fitness 24 スタイルアップヨガ 15:00〜15:40
- Home Fitness 24 美姿勢ヨガ 17:00〜17:45
- Home Fitness 24 お尻がほぐれる股関節エクササイズ 18:10〜18:35
- 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

プール
- 会員様のプール利用は11:00からとなります。
- 幼稚園指導日 10:00〜11:00 4日・11日・18日・25日
- アクアフレッシュ30 11:30〜12:00 後藤 美早
- はじめてバタフライ 12:15〜12:45 西條 祐貴
- 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。
- 東武ジュニア育成クラス（1コース使用） 19:00〜19:40
- スイムトレーニング45 20:00〜20:45 藤田 優人
- 会員様のプール利用は21:00までとなります。

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
- Home Fitness 24 疲労解消マッサージ 8：25〜8：45
- Home Fitness 24 準備運動ストレッチ 9：00〜9：20
- エアロ初級45 10:15〜11:00 木村 文子
- Balletone バレトン45 11:15〜12:00 MIHO
- ピラティス45 12:15〜13:00 MIHO
- Home Fitness 24 初中級エアロ 13：20〜14：05
- Home Fitness 24 姿勢美人ヨガ 14：20〜15：20
- キッズストリートダンス 小学生〜中学生（初心者） 16:15〜17:15
- キッズストリートダンス 小学生〜中学生（経験者） 17:30〜18:30
- Home Fitness 24 ボクシングEX② 18：50〜19：10
- Home Fitness 24 Bert Workout Vol.2 19：30〜20：00

プール
- 会員様のプール利用は11:00からとなります。
- ベビースイミングスクール（生後6ヶ月〜2歳11ヶ月） 10:15〜11:00
- ウォーク&ジョグ30 11:30〜12:00 後藤 美早
- ウォーク&スイム30 12:15〜12:45 後藤 美早
- スイムトレーニング45 13:00〜13:45 岡田 駿平
- 会員様のプール利用は 14:00までとなります。
- 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。
- 東武ジュニア育成クラス（1コース使用） 17:30〜18:10
- 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
- Home Fitness 24 O脚改善ピラティス 8：30〜9：00
- Home Fitness 24 体の歪みを整えるプレトレーニング 9：15〜9：35
- 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
- エアロ中級45 13:30〜14:15 ハル
- バランスコーディネーション45 14:30〜15:15 ハル
- Home Fitness 24 自律神経を整えるヨガ 15:30〜16:15

プール
- 会員様のプール利用は10:00からとなります。
- 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
- はじめてバタフライ 13:00〜13:30 岡田 駿平
- フィン開放コース（1コース使用） 13:45〜14:15
- 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25日先まで
②その他会員	予約枠数 8枠	予約可能期間15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

■祝日営業

・9月22日
・9月23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

2026年10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		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
6:30												
7:00												
7:30												
8:00	Home Fitness 24 下半身ストレッチ&トレーニング 8：20~8：50 NEW	会員様のプール利用は11:00からとなります。	Home Fitness 24 簡単ストレッチ 8:00~8:35 NEW	会員様のプール利用は11:00からとなります。	Home Fitness 24 0脚改善ピラティス 8：10~8：40 NEW	会員様のプール利用は10:00からとなります。	Home Fitness 24 準備運動ストレッチ 8：00~8：30 NEW	会員様のプール利用は11:00からとなります。	Home Fitness 24 準備運動ストレッチ 8：25~8：45 NEW	会員様のプール利用は11:00からとなります。	Home Fitness 24 骨盤・股関節を整える 8：20~9：00 NEW	会員様のプール利用は10:00からとなります。
8:30												
9:00			Home Fitness 24 30分で目覚める！モテ尻ピラティス 9:00~9:30 NEW		Home Fitness 24 お尻がほぐれる股関節エクササイズ 9：15~9：35 NEW		Home Fitness 24 ピラティス：入門編 9：00~9：30 NEW		Home Fitness 24 体の歪みを整えるプレトレーニング 9：15~9：35 NEW		Home Fitness 24 美尻エクササイズ 9：15~9：45 NEW	
9:30	Home Fitness 24 腰痛改善エクササイズ 9：10~9：30 NEW											
10:00												
10:30	太極拳45 10:15~11:00 飯田 雅絵	幼稚園指導日 10:00~11:00 6日·13日·27日	気功45 10:15~11:00 飯田 雅絵	バビー スイミングスクール (生後6ヶ月~2歳11ヶ月) 10:15~11:00	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 10:15~11:00 村松 郁子	幼稚園指導日 10:00~11:00 9日·16日·23日·30日	エアロ初級45 10:15~11:00 木村 文子	バビー スイミングスクール (生後6ヶ月~2歳11ヶ月) 10:15~11:00	リラクゼーションヨガ60 10:15~11:15 本橋 淳子	
11:00												
11:30	Home Fitness 24 シヴァナンダヨガ 11:20~12:20 NEW	アクアフレッシュ30 11:30~12:00 後藤 美早	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	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	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	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
12:00												
12:30		泳法クリニック30 12:15~12:45 西條 祐貴	Home Fitness 24 CARDIO DANCE20 12：20~12：40 NEW	はじめて背泳ぎ 12:15~12:45 西條 祐貴		はじめてクロール 12:15~12:45 山口 梨音	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	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		はじめてクロール 12:15~12:45 岡田 駿平
13:00	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		スイムトレーニング30 13:00~13:30 西條 祐貴		はじめて平泳ぎ 13:00~13:30 西條 祐貴				スイムトレーニング45 13:00~13:45 岡田 駿平		はじめてバラフライ 13:00~13:30 岡田 駿平
13:30			楽トレ 13:15~13:45 後藤 美早		フラダンス60 13:30~14:30 山口 道子	フィンスイム30 13:45~14:15 西條 祐貴	楽トレ 13:30~14:00 後藤 美早		Home Fitness 24 機能改善エアロ 13：20~14：00 NEW		エアロ中級45 13:30~14:15 ハル	フィン開放コース (1コース使用) 13:45~14:15
14:00	リラクゼーションヨガ60 14:00~15:00 本橋 淳子		ピラティス30 14:00~14:30 MIHO				Home Fitness 24 簡単ダンスエクササイズ 14：20~14：50 NEW		Home Fitness 24 体の軸を整えるヨガ 14：20~15：15 NEW	会員様のプール利用は 14:00までとなります。		
14:30		成人 スイミングスクール 14:30~15:30	Balletone バレトン45 14:45~15:30 MIHO		有料 おとな カルチャースクール 【フラダンススクール】 14:45~15:45 山口 道子	フィン開放コース (1コース使用) 14:30~15:00		成人 スイミングスクール 14:30~15:30			バランス コーディネーション45 14:30~15:15 ハル	
15:00							Home Fitness 24 のびのびストレッチ ヴローヨガ 15:00~15:50 NEW					
15:30	Home Fitness 24 体幹トレーニング 15:15~15:50 NEW									キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 15:30~16:30	Home Fitness 24 癒やしのセルフマッサージ&ヨガ 15:30~16:30 NEW	
16:00		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 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 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 小学2年生以上 15:30~16:30		
16:30												
17:00										キッズ スイミングスクール 小学生 16:30~17:30		
17:30		キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 17:00~18:00	キッズ チアダンススクール 小学2年生~ 17:30~18:30	キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 17:00~18:00	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		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からとなります。			
18:00	会員様のプール利用は 17:30までとなります。		会員様のプール利用は 17:30までとなります。		会員様のプール利用は 17:30までとなります。		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 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) 17:30~18:10		
18:30	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		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	Home Fitness 24 ボディメイクエクササイズ 17:00~17:35 NEW	キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00~19:00				
19:00	会員様のプール利用は 19:00からとなります。		会員様のプール利用は 19:00からとなります。		会員様のプール利用は 19:00からとなります。		会員様のプール利用は 19:00からとなります。		Home Fitness 24 バーニングファイター 18：50~19：10 NEW			
19:30	Home Fitness 24 ピラティス・左右のバランスを整える 19:15~19:50 NEW		Home Fitness 24 自重筋力トレーニング (お腹&お尻編) 18：50~19：15 NEW				Home Fitness 24 聴覚改善EX 18:10~18:45 NEW	東武ジュニア育成クラス (1コース使用) 19:00~19:40	Home Fitness 24 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。		会員様のプール利用は 18:15までとなります。
20:00		スイムトレーニング45 20:00~20:45 岡田 駿平	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:00~20:45 西條 祐貴		Home Fitness 24 自重筋力トレーニング (胸&二の腕) 19：40~19：55 NEW		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				
20:30	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:30~21:15 高見澤 衣	会員様のプール利用は 21:00までとなります。	Home Fitness 24 トレーニング後の静的ストレッチ 21:00~21:20 NEW	会員様のプール利用は 21:00までとなります。	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。	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。				
21:00			Home Fitness 24 リラックスヨガVol.3 21：35~22：05 NEW									
21:30	Home Fitness 24 Beat Workout Vol.1 21:30~22:00 NEW				Home Fitness 24 Beat Workout Vol.2 21:30~22:00 NEW							
22:00												
22:30	有人時間帯 トレーニング終了時間23:00 閉館時間23:15		有人時間帯 トレーニング終了時間23:00 閉館時間23:15		有人時間帯 トレーニング終了時間23:00 閉館時間23:15		有人時間帯 トレーニング終了時間23:00 閉館時間23:15		有人時間帯 トレーニング終了時間21:00 閉館時間21:15		有人時間帯 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

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。

○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：10：00～18：15

■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25日先まで
②その他会員	予約枠数	1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
・10月18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 コードを読込んでね!

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