2026年　11月3日(火)

東武スポーツクラブみなみさくらい

≪ 文化の日 レッスンスケジュール≫

	スタジオ	プール
10:00		
10:30	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 初級エアロ 11:30~12:15	アクアフレッシュ30 11:30~12:00 後藤 美早
12:00		
12:30		クロール 12:15~12:45 後藤 美早
13:00	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 13:00~14:00 高見澤 衣	
13:30		スタート&ターン30 13:00~13:30 岡田 駿平 特別スケジュール
14:00		
14:30	Home Fitness 24 サーキットトレーニング 14:15~14:50	フィンスイム30 13:45~14:15 岡田 駿平
15:00		成人 スイミングスクール (2コース使用) 14:30~15:30
15:30	Home Fitness 24 お腹引き締めエクササイズ 15:10~15:40	
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		

スタジオ予約

10月28日(水)
10:00~
予約開始

スタッフ常駐時刻　18:30