2026年11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【改訂版】

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 下半身ストレッチ&トレーニング 8：20~8：50	会員様のプール利用は11:00からとなります。	Home Fitness24 簡単ストレッチ 8:00~8:35	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 8：10~8：40	会員様のプール利用は10:00からとなります。	Home Fitness24 準備運動ストレッチ 8：00~8：20	会員様のプール利用は11:00からとなります。	Home Fitness24 準備運動ストレッチ 8：25~8：45	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 8：20~9：00	会員様のプール利用は10:00からとなります。
8:30												
9:00	Home Fitness24 腰痛改善エクササイズ 9：10~9：30		Home Fitness24 30分で目覚める！モテ尻ピラティス 9:00~9:30		Home Fitness24 お尻がほぐれる股関節エクササイズ 9：15~9：35		Home Fitness24 ピラティス：入門編 9：00~9：30		Home Fitness24 体の混ぶを整えるプレトレーニング 9：15~9：35		Home Fitness24 美尻エクササイズ 9：15~9：45	
9:30												
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 10日·17日·24日	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	幼稚園指導日 10:00~11:00 6日·13日·20日·27日	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	Home Fitness24 シヴァナンダヨガ 11:20~12:20	アクアフレッシュ30 11:30~12:00 後藤 美早	Home Fitness24 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		らくらくウォーキング30 11:30~12:00 高見 澪衣
12:00											LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 12:15~13:15 西條 祐貴	
12:30		泳法クリニック30 12:15~12:45 西條 祐貴	Home Fitness24 CARDIO DANCE20 12：20~12：40	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 高野 聡子	ピラティス45 12:30~13:15 Junko	はじめてバタフライ 12:15~12:45 高野 聡子	Home Fitness24 ピラティス60 12:15~13:15 MIHO 定員15名	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	楽トレ 13:30~14:00 後藤 美早			スイムトレーニング45 13:00~13:45 岡田 駿平		はじめてバタフライ 13:00~13:30 岡田 駿平
13:30			楽トレ 13:15~13:45 後藤 美早						Home Fitness24 機能改善エアロ 13：30~14：10		エアロ中級45 13:30~14:15 ハル	
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 定員15名	定員が15名に変更になります	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	Home Fitness24 簡単ダンスエクササイズ 14：20~14：50	フィン開放コース (1コース使用) 14:30~15:00	Home Fitness24 体の軸を整えるヨガ 14：20~15：15			フィン開放コース (1コース使用) 13:45~14:15
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】 14:40~15:40 山口 道子			成人 スイミングスクール 14:30~15:30	会員様のプール利用は 14:00までとなります。		バランス コーディネーション45 14:30~15:15 ハル	
15:00							Home Fitness24 のびのびストレッチ ヨガーヨガ 15:00~15:50					
15:30	Home Fitness24 体幹トレーニング 15:15~15:50									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 癒やしのセルフマッサージ&ヨガ 15：30~16：30	
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				
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。	会員様のプール利用は 17:30からとなります。			
18:00		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		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 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		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。				
19:00	Home Fitness24 ピラティス・左右のバランスを整える 19:15~19:50		Home Fitness24 自重筋力トレーニング (お腹＆お尻編) 18：50~19：15	東武ジュニア育成クラス (1コース使用) 19:00~19:40		東武ジュニア育成クラス (1コース使用) 19:00~19:40	Home Fitness24 腰痛改善EX 18:10~18:45	東武ジュニア育成クラス (1コース使用) 19:00~19:40	Home Fitness24 バーニングファイター 18：50~19：10			
19:30									Home Fitness24 Bert Workout Vol.3 19：30~20：00			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		LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:15~21:00 高野 聡子		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		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 レズミルズ60 20:30~21:30 高野 聡子					
21:00		会員様のプール利用は 21:00までとなります。	Home Fitness24 トレーニング後の静的ストレッチ 21:00~21:20	会員様のプール利用は 21:00までとなります。	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 21:15~22:00 高野 聡子	会員様のプール利用は 21:00までとなります。	6日 ボディコンバット 13日 ボディパンプ 20日 ボディコンバット 27日 ボディパンプ	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.1 21:30~22:00		Home Fitness24 リラックスヨガVol.3 21：35~22：05									
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5日先まで
②その他会員	予約枠数 8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

■特別営業

・11月3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 コードを読み込んでね!

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

2026年12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 呼吸がしやすい身体へ導くストレッチ 8：20~8：45 NEW	会員様のプール利用は11:00からとなります。	Home Fitness 24 美尻エクササイズ 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 自重筋力トレーニング（胸＆二の腕） 8：10~8：25 NEW	会員様のプール利用は10:00からとなります。	Home Fitness 24 英BODYワークアウトVol.4 とことんお尻トレーニング編 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 猫背改善ピラティス 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 ピラティス：入門編 8：20~8：50 NEW	会員様のプール利用は10:00からとなります。
8:30					Home Fitness 24 自重筋力トレーニング（お腹＆お尻編） 9：15~9：35 NEW		Home Fitness 24 英BODYワークアウトVol.3 全身引き締めトレーニング編2 9：00~9：30 NEW					
9:00			Home Fitness 24 リフレッシュヨガVol.2 9:00~9:25 NEW						Home Fitness 24 すき間時間のリフレッシュヨガ 9：15~9：35 NEW		Home Fitness 24 準備運動ストレッチ 9：15~9：35 NEW	
9:30	Home Fitness 24 30分で目覚める！モテ尻ピラティス 9:10~9:40 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 1日·8日·15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 18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 ピラティスVol.3 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 西條 祐貴	らくらくウォーキング30 11:30~12:00 高見 澪衣
12:00												
12:30	ZUMBA ズンバ60 12:45~13:45 MINA	泳法クリニック30 12:15~12:45 西條 祐貴	Home Fitness 24 ストリートダンス入門編 12：20~12：50 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 高野 聡子	ピラティス45 12:30~13:15 Junko	はじめてバタフライ 12:15~12:45 高野 聡子	ピラティス60 12:15~13:00 MIHO 定員15名	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		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				楽トレ 13:30~14:00 後藤 美早		Home Fitness 24 初中級エアロVol.22 13：20~14：05 NEW		エアロ中級45 13:30~14:15 ハル	
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 定員15名	フィン開放コース（1コース使用） 14:30~15:00	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	Home Fitness 24 ヒップアップエクササイズ 14：15~14：50 NEW		Home Fitness 24 初中級ステップ 14：20~15：05 NEW	会員様のプール利用は 14:00までとなります。		フィン開放コース（1コース使用） 13:45~14:15
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【フラダンスクール】 14:40~15:40 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 簡単ダンスエクササイズ 14:15~14:45 NEW						Home Fitness 24 初中級ダンスエアロ Vol.12 15:00~15:45 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 体幹フローヨガ 15:30~16:20 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		キッズ スイミングスクール 小中学生 16:30~17:30		
17:30									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	Home Fitness 24 背骨ストレッチ 18:30~19:00 NEW	キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00~19:00	Home Fitness 24 膝腰改善EX 18:50~19:25 NEW	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 姿勢美人ヨガ 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 ボクシングEX① 18：50~19：10 NEW			
19:30	Home Fitness 24 膝痛コンディショニング 19:15~19:35 NEW				Home Fitness 24 ボルドプラ 19:15~19:45 NEW		Home Fitness 24 お腹引き締めエクササイズ 18:10~18:40 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.4 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		LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:15~21:00 高野 聡子		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		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 レズミルズ60 20:30~21:30 高野 聡子					
21:00		会員様のプール利用は 21:00までとなります。	Home Fitness 24 疲労解消マッサージ 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 BODYPUMP ボディパンプ45 21:15~22:00 高野 聡子	会員様のプール利用は 21:00までとなります。	4日 ボディコンバット 11日 ボディパンプ 18日 ボディコンバット 25日 ボディパンプ	会員様のプール利用は 21:00までとなります。				
21:30	Home Fitness 24 Beat Workout Vol.2 21:30~22:00 NEW		Home Fitness 24 腰痛の背を進める おやすみストレッチ 21：35~21：50 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、整列も予定となります。

（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
- 12月30日
- 12月31日

■特別営業日
- 12月29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