

2022東武スポーツクラブおおわだ ゴールデンウィーク特別レッスンスケジュール

9:00	4月29日(金)昭和の日		4月30日(土)通常営業		5月1日(日)通常営業		5月2日(月)		5月3日(火)憲法記念日		5月4日(水)みどりの日		5月5日(木)こどもの日		9:00		
	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	スタジオ	プール			
	営業開始10:00		営業開始10:00		営業開始10:00		休館日		営業開始10:00		営業開始10:00		営業開始10:00				
9:30	フリー遊泳時間 10:00~18:15		フリー遊泳時間 11:30~14:30 19:00~19:45		フリー遊泳時間 11:00~18:15		年間スケジュール通り休館日となります。		フリー遊泳時間 10:00~18:15		フリー遊泳時間 10:00~18:15		フリー遊泳時間 12:00~18:15		9:30		
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・小学生 10:00~11:00											10:00	
10:30	リフレッシュストレッチ45 10:30~11:15 渡邊暁人 <small>整理券20名</small>	オリジナルアクア45 10:45~11:30 柳田志津 <small>抽選券25名</small>	からだケアストレッチ30 10:45~11:15 村田友紀恵 <small>整理券17名</small>	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 <small>整理券20名</small>					リラクゼーションヨガ45 10:30~11:15 富永正子 <small>整理券20名</small>	GW特別レッスン クロール30~キック編~ 10:30~11:00 西條祐貴	エアロ& コンディショニング45 10:30~11:15 宮野朋子 <small>整理券20名</small>	アクアフレッシュ30 10:30~11:00 真方美歩 <small>抽選券25名</small>	リラクゼーションヨガ45 10:30~11:15 山口由美子 <small>整理券20名</small>		子供プール開放 10:30~11:45 大人の方のプール利用は 12:00~となります。	10:30
11:00											GW特別レッスン クロール30~ストローク編~ 11:15~11:45 西條祐貴		GW特別レッスン はじめて背泳ぎ45 ~ローリング習得SP~ 11:15~12:00 石川馨				11:00
11:30	エアロ& コンディショニング45 11:30~12:15 横嶋初江 <small>整理券20名</small>	GW特別レッスン はじめて平泳ぎ30~キック編~ 11:45~12:15 川邊徹平	かんたんプチトレ45 11:45~12:30 渡邊暁人 <small>整理券18名</small>	オリジナルアクア45 12:00~12:45 芝田良乃 <small>抽選券25名</small>	エアロ初級45 11:50~12:35 木村文子 <small>整理券20名</small>					ピラティス45 11:45~12:30 hiro <small>整理券20名</small>	GW特別レッスン クロール30~呼吸編/まとめ~ 12:00~12:30 西條祐貴	かんたんプチトレ45 11:45~12:30 上村亜紀 <small>整理券20名</small>	スイム500 12:15~12:45 石川馨	ZUMBA60 11:45~12:45 MINA <small>整理券20名</small>			11:30
12:00																	12:00
12:30	リラクゼーションヨガ45 12:30~13:15 横嶋初江 <small>整理券20名</small>	はじめて平泳ぎ30~ストローク編~ 12:30~13:00 川邊徹平															12:30
13:00																	13:00
13:30		スイムトレーニング45 13:15~14:00 田中大夢															13:30
14:00																	14:00
14:30	ZUMBA60 14:00~15:00 吉留里美 <small>整理券20名</small>														14:30		
15:00															15:00		
15:30	LES MILLS ボディコンバット45 15:30~16:15 西條祐貴 <small>整理券20名</small>														15:30		
16:00															16:00		
16:30															16:30		
17:00															17:00		
17:30															17:30		
18:00	キッズスクール パシエ 17:00~19:00														18:00		
18:30	チェックアウト18:30														18:30		
19:00															19:00		
19:30															19:30		
20:00															20:00		
20:30															20:30		
21:00															21:00		
21:30															21:30		
22:00															22:00		
22:30															22:30		
23:00															23:00		



フィットネス会員様のプール
利用は12:00からとなります

祝日特別レッスンご案内

4/29(金)
はじめて平泳ぎ30
~キック編・ストローク編~
川邊徹平
平泳ぎの基礎をマスターしましょう☺

5/3(火)
クロール30
~キック編・ストローク編・呼吸/まとめ編~
西條祐貴
3本続けて出てクロールの完成を目指しましょう☺

5/4(水)
ZUMBA60~Green Party~
吉留里美
みどりの日のZUMBAは
ワンポイント線を取り入れ楽しみましょう☺♪
※線なくてもOKです。

5/4(水)
はじめて背泳ぎ45
~ローリング習得SP~
石川馨
ローリングを使い
楽に進みたい方!
参加必須です☺♪

5/4(水)
ボディコンバット45
手塚悠斗
1年ぶりの手塚IR!
熱い45分を過ごしましょう☺

5/5(木)
エアロ初級60~GWver.~
土屋かおり
GW最終日! 楽しく汗をかいて
GWを締めくくりましょう☺!

5/5(木)
5. 5(ゴーゴー!)
青竹体操60
伊藤絹子
GW最終レッスン!
毎日の疲れを解消しましょう!
60分しっかりほぐします☺♪

5/5(水)
はじめてバタフライ30
~キック編・ストローク編~
近藤勇太
2本続けて出てバタフライの完成を目指しましょう☺!

