

2022年 4月 29(金)



東武スポーツクラブみなみさくらい

《昭和の日 特別スケジュール》

デイトタイム・ナイト会員様は時間外利用料1,100円（税込）でご利用いただけます。

	スタジオ	プール	スカッシュコート	
10:00				10:00
10:30		一般会員様のプール利用は、 10:00からとなります。		10:30
11:00	ラテンエアロ45 10:45~11:30 鈴木 貴子			11:00
11:30	整理券24名	らくらくウォーキング30 11:15~11:45 加藤 敦士		11:30
12:00	骨盤エクササイズ45 11:45~12:30 MADOKA	はじめてクロール(息継ぎ編)30 12:00~12:30 三田 文隆	スカッシュコートは 終日ご利用出来ませ ん。 予めご了承下さい。	12:00
12:30	整理券24名	特別スケジュール 定員24名		12:30
13:00	LES MILLS	平泳ぎ30 12:45~13:15 宇田川 駿		13:00
13:30	ボディパンプ45 13:00~13:45 磯崎 真裕	定員24名		13:30
14:00	LES MILLS	アクアフレッシュ」30 13:30~14:00 後藤 美早		14:00
14:30	ボディコンバット45 14:00~14:45 藤枝 優斗	定員24名		14:30
15:00	スタジオ開放 15:00~15:45 スタジオ内にて自由に トレーニング・ストレッチ可能	一般会員様のプール利用は、 15:00までとなります。		15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30		短期教室の為、 15:00~18:15 プールご利用いただけませ ん。		16:30
17:00			17:00	
17:30			17:30	
18:00			18:00	
18:30			18:30	

トレーニング終了時刻18:15最終チェックアウト時刻 18:30



2022年

東武スポーツクラブみなみさくら

GWレッスンスケジュール

	5月1日 (日)		5月3日 (火)		5月4日 (水)		5月5日 (木)	
	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
10:00								
10:30								
11:00	リラクゼーションヨガ45 10:45~11:30 高木 ひろみ 整理券24名 抽	らくらくウォーキング30 11:15~11:45 加藤 敦士 定員制26名 抽	リラクゼーションヨガ45 10:45~11:30 本橋 淳子 整理券24名 抽	アクアフレッシュ30 11:15~11:45 後藤 美早 整理制24名 抽	ストリートダンス初級45 11:15~12:00 AI 整理券24名 抽	アクアフレッシュ30 11:15~11:45 宇田川 駿 整理制24名 抽	リラクゼーションヨガ45 10:45~11:30 狭間 絵三子 整理券24名 抽	らくらくウォーキング30 11:15~11:45 加藤 敦士 整理制24名 抽
11:30	LES MILLS ボディコンバット テック30 11:45~12:15 富山 汐音 整理券24名 代行	定員制24名 抽	エアロ初級45 11:45~12:30 鈴木 貴子 整理券24名	平泳ぎ30 12:00~12:30 宇田川 駿 定員制24名	骨盤エクササイズ45 12:15~13:00 MADOKA 整理券24名	はじめて背泳ぎ30 12:00~12:30 宇田川 駿 定員制24名	パワーヨガ45 11:45~12:30 狭間 絵三子 整理券24名	平泳ぎ30 12:00~12:30 三田 文隆 定員制24名
12:00		パタフライ30 12:00~12:30 三田 文隆 定員制24名						
12:30	LES MILLS ボディコンバット45 12:30~13:15 富山 汐音 整理券24名 代行	はじめてクロール30 12:45~13:15 三田 文隆 定員制24名	太極拳60 (入門太極拳) 12:45~13:45 飯田 雅絵 整理券24名	はじめて水泳30 12:45~13:15 後藤 美早 定員制24名	パワーヨガ45 13:15~14:00 MADOKA 整理券24名	スイムトレーニング30 12:45~13:15 宇田川 駿 定員制24名	エアロ入門30 12:45~13:15 木村 文子 整理券24名	はじめて水泳30 12:45~13:15 三田 文隆 定員制24名
13:00		フィン開放コース (1コース使用) 13:30~14:00	※日特別プログラム 整理券24名	フィン開放コース (1コース使用) 13:30~14:00			エアロ初級45 13:30~14:15 木村 文子 整理券24名	
13:30	エアロ中級45 13:30~14:15 ハル 整理券24名		LES MILLS ボディパンプ60 14:00~15:00 平沢 大海&磯崎 真裕 整理券21名		かんたんブチトレ30 14:15~14:45 宇田川 駿 整理券15名	フィン開放コース (1コース使用) 13:30~14:00		LES MILLS ボディパンプ45 14:30~15:15 磯崎 真裕 整理券21名
14:00								
14:30	バランス コーディネーション30 14:30~15:00 ハル 整理券24名							
15:00								
15:30								
16:00								
16:30		スイムトレーニング45 16:00~16:45 小林 桃果 定員制24名						
17:00								
17:30								
18:00								

トレーニング終了時間は 18:15 最終チェックアウト 18:30となります。