



2022年  
6月

# 東武スポーツクラブ みなみさくら

# レッスンスケジュール

### 【営業時間】

火～金 10:00～22:30  
土 10:00～20:00  
日・祝 10:00～18:30

火曜日 (Tuesday)		
スタジオ	プール	スカッシュ
太極拳45 10:15～11:00 飯田 雅絵 整理券24名	すずらん幼稚園指導日 7日・14日・28日 一般会員様のプール利用は 11:00からとなります。	スカッシュコート レンタルやっています！ (無料)  フロントカウンターで ご予約下さい。 スカッシュ利用目的以外での 貸し出しはできません。 その他、ご不明な点は お近くの スタッフまでお尋ね下さい。
ルーシーダットン45 11:20～12:05 鈴木 貴子 整理券24名	5くらくウォーキング30 11:30～12:00 三田 文隆 整理券26名	
エアロ& コンディショニング45 12:40～13:25 岡崎 京子 整理券24名	背泳ぎ30 12:30～13:00 三田 文隆 定員制24名	
リラクゼーションヨガ45 14:00～14:45 本橋 淳子 整理券24名	フィン開放コース (1コース使用) 13:15～13:45	
	一般会員様のプール利用は14:30までとなります。	
	14:30～15:30 成人 スイミング	
	16:00～17:00 3歳～小学1年生 スイミング	
	17:00～18:00 小学2年生以上 スイミング	
	18:00～19:00 小中学生 スイミング	
	一般会員様のプール利用は19:00からとなります。	
LES MILLS ボディバンプ45 19:45～20:30 磯崎 真裕 整理券22名 担当変更	はじめてバタフライ30 19:30～20:00 小林 桃果 定員制24名	
LES MILLS ボディコンバット45 20:45～21:30 藤枝 優斗 整理券24名		
トレーニング 終了時刻 22:15・最終チェックアウト時刻 22:30		

水曜日 (Wednesday)		
スタジオ	プール	スカッシュ
気功45 10:15～11:00 飯田 雅絵 整理券24名	一般会員様のプール利用は 11:00からとなります。	10:15～11:00 ベビー スイミング
ストリートダンス初級 45 11:15～12:00 AI 整理券24名	ウォーク&ジョグ30 11:30～12:00 後藤 美早 整理券26名	
エアロ中級45 12:15～13:00 岩松 直美 整理券24名	はじめて平泳ぎ30 12:20～12:50 三田 文隆 整理券24名	
楽トレ(バランスボール)30 13:15～13:45 後藤 美早 整理券15名	スイムトレーニング30 13:00～13:30 宇田川 駿 定員制24名	
	一般会員様のプール利用は14:30までとなります。	
	12:55から整列。 13:00より抽選開始。	
	16:00～17:00 4歳～小学1年生 チアダンス	16:00～17:00 3歳～小学1年生 スイミング
	17:00～18:00 小学2年生～6年生 チアダンス	17:00～18:00 小学2年生以上 スイミング
	18:00～19:30 チアダンス スキルアップクラス	18:00～19:00 小中学生 スイミング
	一般会員様のプール利用は19:00からとなります。	
LES MILLS ボディコンバット45 20:30～21:15 宇田川 駿 整理券24名	アクアフレッシュ30 19:30～20:00 岩田 美穂 整理券10名	
	はじめて水泳30 20:15～20:45 平沢 大海 定員制24名	
トレーニング 終了時刻 22:15・最終チェックアウト時刻 22:30		

木曜日 (Thursday)		
スタジオ	プール	スカッシュ
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		
パワーヨガ45 11:45～12:30 狭間 絵三子 整理券24名 時間変更	はじめてバタフライ30 11:45～12:15 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	フィンスイム30 12:30～13:00 宇田川 駿 定員制24名	
フラダンス45 13:45～14:30 山口 道子 整理券24名	アクアフレッシュ30 13:20～13:50 岩田 美穂 整理券24名	
	はじめてクロール30 14:15～14:45 後藤 美早 定員制24名	
	一般会員様のプール利用は15:30までとなります。	
	16:00～17:00 3歳～小学1年生 スイミング	
キッズストリートダンス (初心者) 17:00～18:00 (小学生～中学生)	17:00～18:00 小学2年生以上 スイミング	
キッズストリートダンス (経験者) 18:10～19:10 (小学生～中学生)	18:00～19:00 小中学生 スイミング	
	一般会員様のプール利用は19:00からとなります。	
LES MILLS ボディバンプ60 20:15～21:15 平沢 大海 整理券24名 時間変更	はじめて背泳ぎ30 19:30～20:00 宇田川 駿 定員制24名 担当変更	
トレーニング 終了時刻 22:15・最終チェックアウト時刻 22:30		

金曜日 (Friday)		
スタジオ	プール	スカッシュ
エアロ初級45 10:30～11:15 村松 郁子 整理券24名	すずらん幼稚園指導日 10日・17日・24日 一般会員様のプール利用は 11:00からとなります。	
エアロ中級45 11:30～12:15 岩松 直美 整理券24名	アクアフレッシュ30 11:30～12:00 後藤 美早 整理券24名	
ジャズダンス30 12:45～13:15 Junko 整理券24名	クロール30 12:45～13:15 三田 文隆 定員制24名	
ピラティス45 13:30～14:15 Junko 整理券24名	一般会員様のプール利用は14:30までとなります。	
	14:30～15:30 成人 スイミング	
	16:00～17:00 3歳～小学1年生 スイミング	
	17:00～18:00 小学2年生以上 スイミング	17:00～18:00 小学生(入門) キッズスカッシュ
	18:00～19:00 小中学生 スイミング	18:00～19:00 小学生(初中級) キッズスカッシュ
	一般会員様のプール利用は 19:00からとなります。	19:00～20:00 成人&中学生(初級) スカッシュ
	フィン開放コース (1コース使用) 19:15～19:45	20:00～21:00 成人&中学生(中級) スカッシュ
LES MILLS ボクシングヒート 20:00～20:30 宇田川 駿 整理券24名	スイムトレーニング45 20:00～20:45 小林 桃果 定員制24名	21:00～22:00 成人&中学生(中上級) スカッシュ
LES MILLS ボディコンバット45 20:45～21:30 宇田川 駿 整理券24名		
トレーニング 終了時刻 22:15・最終チェックアウト時刻 22:30		

# クラブからのご案内

土曜日 (Saturday)			日曜日 (Sunday)		
スタジオ	プール	スカッシュ	スタジオ	プール	スカッシュ
	一般会員のプール利用は 11:00からとなります。  10:15~11:00 ベビースイミング				
エアロ&コンディショニング45 10:45~11:30 木村 文子 整理券24名 抽			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 教士 定員制26名	
パワーヨガ45 11:45~12:30 MADOKA 整理券24名 時間変更	アクアフレッシュ30 11:30~12:00 宇田川 駿 整理券24名 抽		ボディコンパットテック30 11:45~12:15 藤枝 優斗 整理券24名	パタフライ30 12:00~12:30 東武スタッフ 定員制24名	
LES Mills	ウォーク&スイム30 12:20~12:50 水野 椋太 整理券24名 抽		LES Mills	はじめてクロール30 12:45~13:15 東武スタッフ 定員制24名	
ボディパンプ30 12:45~13:15 平沢 大海 整理券22名 担当・時間変更	フィン開放コース(1コース使用) 13:00~13:30		ボディコンパット45 12:30~13:15 藤枝 優斗 整理券24名	スカッシュコートレンタルやっています！ (無料)  フロントカウンターで ご予約下さい。 スカッシュ利用目的以外での 貸し出しはできません。 その他、ご不明な点は お近くの スタッフまでお尋ね下さい。	
	一般会員のプール利用は14:00までとなります。		エアロ中級45 13:30~14:15 ハル 整理券24名	フィン開放コース(1コース使用) 13:30~14:00	
ボディコンパット30 13:30~14:00 宇田川 駿 整理券24名 時間変更	14:30~15:30 3歳~小学1年生 スイミング		バランスコーディネーション45 14:30~15:15 ハル 整理券24名 時間変更	スイムトレーニング45 16:00~16:45 東武スタッフ 定員制24名	
	15:30~16:30 小学2年生以上 スイミング	空手 (初級~オレンジ帯) 15:30~16:30			
キッズストリートダンス (初心者) 16:15~17:15 (小学生~中学生)	16:30~17:30 小中学生 スイミング	空手 (水色~黒帯) 16:30~17:30			
キッズストリートダンス (経験者) 17:30~18:30 (小学生~中学生)	一般会員のプール利用は 17:30からとなります。				
	平泳ぎ30 17:45~18:15 水野 椋太 定員制24名				
トレーニング 終了時刻 19:45・最終チェック外時刻 20:00			トレーニング 終了時刻 18:15・最終チェック外時刻 18:30		

## 日曜日 東武スタッフレッスン担当について

はじめてクロール スイムトレーニング

1週目	平沢	平沢
2週目	宇田川	小林
3週目	平沢	平沢
4週目	宇田川	小林

パタフライ

1週目	平沢
2週目	宇田川
3週目	平沢
4週目	宇田川

## プールエリア ウォーキング優先コース

毎週水曜日・金曜日  
(14:00~14:30)の時間帯に  
ウォーキング優先コースを  
設置させていただいております。

ぜひ、ご利用ください。

~詳細~  
ウォーキング優先コースは、  
歩行の方が優先となります。  
歩行の方がいない場合は、  
泳ぐことが可能です。  
(25Mゆっくり泳ぐコース)

## レッスン時間・整理券のご案内

**【整理券配布場所】**


- スタジオ●  
1本目のレッスンは、開始20分より整列、15分前抽選となります。  
レッスン開始30分前より、整列場所にて配布。  
開始15分前より、番号順に整列いただき入場。  
トレーニングされる場合は、レッスン開始前にスタジオへお入りください。  
※整理券に並ぶ際は、ウェア・靴を着用した状態で整列お願い致します。
- プール●  
定員制・抽選となります。抽選のレッスンは、レッスン開始15分前から5分前までプールサイドにて行います。  
※整理券・抽選は、お一人様一枚までとなります。  
※レッスン開始前までに**インストラクター**にお渡しください。

**【レッスン定員】**

- スタジオ● アクア系レッスン：24名  
スタジオ：24名 ウォーキングレッスン：26名  
スカッシュコート：10名 泳法レッスン：24名

## 感染症拡大予防対策

日頃より、感染症拡大予防対策にご理解ご協力いただき、ありがとうございます。



再度、皆様をお願いいたします。  
皆様が快適にご利用いただける様、  
館内(トレーニング中)での会話は  
お控えいただきます様、お願い申  
し上げます。

**■レッスン中の換気について**  
レッスン中は常時換気扇を稼働させてレッスンを実施いたします。  
スタジオ内の室温が低下する恐れがございます。  
必要に応じて羽織れるものなどをお持ちください。  
また、レッスン中に1度扉を開けて換気をさせていただきます。

**■レッスン中の発声・接触について**  
感染リスクを抑えるため、レッスン受講中の**発声・ハイタッチ・握手**などはお控えいただけますようお願い申し上げます。

みなさまのご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。

**【スタジオ・プールレッスンご参加について】**

- レッスン開始から5分後からの途中参加はご遠慮ください。
- レッスン途中での退室はご遠慮ください。  
※体調不良など、やむを得ない場合はジムスタッフにお声掛け下さい。
- 泳法レッスンで参加者が12名以上の場合は、2コース使用致します。  
※水中運動系・アクアピクス系のレッスンは2コース使用致します。
- のレッスンはレッスン初心者、初級者にオススメです。  
※原則、「参加してはいけない」というレッスンはございません。

**休館日のご案内**

毎週月曜日  
6月8日(水)

**【モバイルサイト】**  
祝日スケジュール  
代行情報などが  
出かけ先でも確認  
できます。

