



2022年
8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

【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	一般会員のプール利用は 10:00からとなります。	スカッシュコート レンタルやります！ (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		
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		
リラクゼーションヨガ45 14:00～14:45 本橋 淳子 整理券24名		
	5くらわウォーキング30 11:30～12:00 三田 文隆 整理券30名	
	背泳ぎ30 12:30～13:00 三田 文隆 定員制24名	
	フィン開放コース (1コース使用) 13:15～13:45	
	一般会員のプール利用は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	
	一般会員のプール利用は19:00からとなります。	
LES MILLS 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 ボディバンプ45 19:45～20:30 磯崎 真裕 整理券22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	一般会員のプール利用は 11:00からとなります。	
ストリートダンス初級 45 11:15～12:00 AI 整理券24名	10:15～11:00 ベビー スイミング	
エアロ中級45 12:15～13:00 岩松 直美 整理券24名	ウォーク&ジョグ30 11:30～12:00 後藤 美早 整理券30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	はじめて平泳ぎ30 12:20～12:50 三田 文隆 整理券24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	
	17:00～18:00 小学2年生～6年生 チアダンス	
	18:00～19:30 チアダンス スキルアップクラス	
	一般会員のプール利用は19:00からとなります。	
LES MILLS はじめて水泳30 20:15～20:45 平沢 大海 定員制24名	アクアフレッシュ30 19:30～20:00 岩田 美穂 整理券15名	
LES MILLS ボディコンバット45 20:30～21:15 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		

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 60 10:15～11:15 狭間 絵三子 整理券24名		
パワーヨガ45 11:30～12:15 狭間 絵三子 整理券24名	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30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	
	一般会員のプール利用は19:00からとなります。	
LES MILLS はじめて背泳ぎ30 19:30～20:00 宇田川 駿 定員制24名		
LES MILLS ボディバンプ60 20:15～21:15 平沢 大海 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		

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	一般会員のプール利用は 10:00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30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)		
スタジオ	プール	スカッシュ
	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	
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		
パワーヨガ45 11:45~12:30 MADOKA 整理券24名	アクアフレッシュ30 11:30~12:00 宇田川 駿 整理券30名	
LES MILLS ボディパンプ45 12:50~13:35 磯崎 真裕 整理券22名 編成・時間変更	ウォーク&スイム30 12:20~12:50 水野 椋太 整理券24名	
	フィン開放コース(1コース使用) 13:00~13:30	
	一般会員様のプール利用は14:00までとなります。	
	14:30~15:30 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) 16:15~17:15 (小学生~中学生)	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(経験者) 17:30~18:30 (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
	一般会員様のプール利用は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

■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き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。

日曜日 (Sunday)		
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 高木 ひろみ 整理券24名		
LES MILLS 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	らくらくウォーキング30 11:15~11:45 加藤 教士 定員制26名	
LES MILLS ボディコンパット45 12:30~13:15 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	
エアロ中級45 13:30~14:15 ハル 整理券24名	はじめてクロール30 12:45~13:15 東武スタッフ 定員制24名	
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	フィン開放コース(1コース使用) 13:30~14:00	
	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	

トレーニング 終了時刻 18:15・最終チェック外時刻 18:30

【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。

スカッシュコートレンタルやります！
(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。

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
- 2週目 三田 小林
3週目 平沢 平沢
4週目 平沢 平沢
- パタフライ
- 2週目 三田
3週目 平沢
4週目 平沢

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● ●プール●
スタジオ：24名 アクア系レッスン：30名
スカッシュコート：10名 ウォーキングレッスン：30名
泳法レッスン：24名

東武スポーツ公式アプリについて

東武スポーツクラブの公式アプリがリリースされております。

お得な情報やレッスンスケジュール・イベントのお知らせなど沢山の内容が見ることが出来るアプリとなっております。

現在、施設に来館しスタンプを貯めると施設内で利用できる割引券などをゲットすることができます。是非、ご登録してみてください！

登録はこちら⇒



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。

休館日のご案内

毎週月曜日
8月7日(日)・9(火)

【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。

