

# 2024年2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

	月曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			
		スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	
9:00														9:00
9:30			会員様のプール利用は11:00からとなります。			会員様のプール利用は11:00からとなります。						会員様のプール利用は11:00からとなります。		9:30
10:00			幼稚園指導日	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 お尋ねください。								幼稚園指導日	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 お尋ねください。	10:00
10:30		太極拳45 10:15~11:00 飯田雅絵	10:00~11:00 6日・13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~3歳) 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		10:00~11:00 2日
11:00														11:00
11:30		ルーシーダットン45 11:20~12:05 鈴木貴子	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&ジヨグ30 11:30~12:00 後藤美早		エアロ初級45 11:30~12:15 狭間絵三子	はじめてバタフライ 11:45~12:15 内田陽子		エアロ中級45 11:15~12:00 岩松直美	アクアフレッシュ30 11:30~12:00 後藤美早		11:30
12:00														12:00
12:30		エアロ& コンディショニング45 12:40~13:25 東武スタッフ	平泳ぎ 12:30~13:00 三田文隆		エアロ中級45 12:15~13:00 岩松直美	はじめて背泳ぎ 12:15~12:45 三田文隆		エアロ& コンディショニング45 12:45~13:30 木村文子	フィンスイム30 12:30~13:00 内田陽子		ピラティス45 12:30~13:15 Junko	バタフライ 12:30~13:00 三田文隆		12:30
13:00														13:00
13:30			フィン開放コース (1コース使用) 13:30~14:00		楽トレ 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 三田文隆		フラダンス45 13:45~14:30 山口道子	マーシャルアクア30 13:20~13:50 森下和輝		楽トレ 13:30~14:00 後藤美早 整理券15名			13:30
14:00		リラクゼーションヨガ 45 14:00~14:45 本橋淳子	会員様のプール利用は 14:30までとなります。		Balletone バレトン45 14:00~14:45 MIHO	1・3週目 腰らく 2・4週目 肩らく バランスボールを 使用します！			はじめてクロール 14:15~14:45 後藤美早			会員様のプール利用は 14:30までとなります。		14:00
14:30														14:30
15:00			成人 スイミングスクール 14:30~15:30					ToDo! EXEレッスン 14:45~15:15 三田 文隆				成人 スイミングスクール 14:30~15:30		15:00
15:30													会員様のプール利用は 15:30までとなります。	15:30
16:00														16:00
16:30			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		16:30
17:00														17:00
17:30			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 チアダンススクール 小学2年生~6年生 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	キッズスカッシュ スクール 小学生(入門) 17:00~18:00	17:30
18:00														18:00
18:30			キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00~19:00		キッズ チアダンススクール スキルアップクラス 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	キッズスカッシュ スクール 小学生(初中級) 18:00~19:00	18:30
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。		19:00
19:30			はじめてバタフライ 19:15~19:45 佐藤翔			はじめて平泳ぎ 19:15~19:45 佐藤翔						フィン開放コース (1コース使用) 19:15~19:45	キッズスカッシュ スクール 成人&中学生(初級) 19:00~20:00	19:30
20:00		LES MILLS BODY PUMP ボディパンプ45 20:00~20:45 森下和輝 整理券22名	スイムトレーニング45 20:00~20:45 佐藤翔		エアロ初級45 19:45~20:30 西川香織	マーシャルアクア30 20:00~20:30 森下和輝		ボクシングヒート30 19:45~20:15 北川一樹	背泳ぎ 19:30~20:00 藤田優人		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 小宮真	キッズスカッシュ スクール 成人&中学生(中級) 20:00~21:00	20:00
20:30		LES MILLS BODY COMBAT ボディコンバット45 21:00~21:45 藤枝優斗			LES MILLS BODY COMBAT ボディコンバット45 20:45~21:30 yuki			LES MILLS BODY PUMP ボディパンプ60 20:30~21:30 磯崎真裕 整理券22名	平泳ぎ 20:15~20:45 藤田優人		LES MILLS BODY COMBAT ボディコンバット45 20:30~21:15 西條祐貴		キッズスカッシュ スクール 成人&中学生(中上級) 21:00~22:00	20:30
21:00														21:00
21:30														21:30
22:00		からだケアストレッチ 22:00~22:30 北川一樹										LES MILLS BODY PUMP ボディパンプ45 21:30~22:15 森下和輝 整理券22名		22:00
22:30														22:30
23:00		トレーニング終了時間23:00・閉館時間23:15			トレーニング終了時間23:00・閉館時間23:15			トレーニング終了時間23:00・閉館時間23:15			トレーニング終了時間23:00・閉館時間23:15			23:00

毎週月曜日は休館日となります

	土曜日			日曜日		
	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート
9:00						
9:30						
10:00		会員様のプール利用は11:00からとなります。				
10:30	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~3歳) 10:15~11:00		リラクゼーションヨガ 60 10:15~11:15 高木ひろみ		
11:00						
11:30	<b>LES MILLS</b> <b>BODY PUMP</b> ボディパンプ45 11:20~12:05 森下和輝 整理券22名	ウォーク&ジョグ30 11:30~12:00 内田陽子		<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット60 11:30~12:30 藤枝優斗	らくらくウォーキング30 11:30~12:00 加藤敦士	
12:00						
12:30	パワーヨガ45 12:25~13:10 MADOKA	ウォーク&スイム30 12:15~12:45 水野椋太			はじめてクロール 12:15~12:45 小宮真	
13:00		背泳ぎ 12:55~13:25 平沢大海			パタフライ 13:00~13:30 小宮真	
13:30	ToDo! EXEレッスン 13:30~14:00 森下和輝	フィン開放コース (1コース使用) 13:30~14:00				
14:00				エアロ中級45 13:30~14:15 ハル	フィン開放コース (1コース使用) 13:45~14:15	
14:30						
15:00		キッズ スイミングスクール 3歳~小学1年生 14:30~15:30		バランス コーディネーション45 14:30~15:15 ハル		
15:30						
16:00		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	キッズ ストリートダンス (初心者) 16:15~17:15 (小学生~中学生)	キッズ スイミングスクール 小中学生 16:30~17:30				
17:00						
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)	会員様のプール利用は17:30からとなります。				
18:00		クロール 17:45~18:15 水野椋太				
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00	トレーニング終了時間21:00・閉館時間21:15			トレーニング終了時間 18:15・閉館時間 18:30		

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  
お尋ねください。

# インフォメーション

**LES MILLS TOBUPRIDE**  
2024/02/12 Mon to accompany

10:30-11:30 BODYCOMBAT (1)  
11:55-12:55 BODYATTACK  
13:20-14:05 LES MILLS DANCE  
14:30-15:30 BODY PUMP  
15:55-16:55 BODYATTACK  
17:20-18:20 BODYCOMBAT (2)

- TICKET / ENTRY -  
会員様 1,500円  
非会員様 2,200円

定員 50名

子どもが頑張ってるし、私たちが頑張ってみようかな...  
と思ったそのあなた!!

入会するなら今がチャンス!!  
**親子会員募集!**  
月会費 **4,950円** (税込)

キャンペーン特典  
① 初月会費4,950円+次月会費4,950円+登録料0円でスタート!  
② さらにペア入会でそれぞれ初月会費が無料!

お申込みは当クラブフロントまで! (お子様の会員証をご持参ください)

## レッスン時間・整理券のご案内

- スタジオ●  
※道具を使用して行うレッスンに関しては物に限りがございますので整理券を配布いたします。  
直前にトレーニングされる場合は、必ずレッスン開始前にスタジオにお入りください。  
※スタジオ入場する前に並ぶ際は、ウェア、室内用シューズを着用した状態で整列をお願い致します。  
道具を使うレッスン：ボディパンプ・楽トレ（バランスボール）
- プール●  
定員制となります。  
※レッスン参加者が12名以上で2コース使用となります。

### 〈施設ご利用マナーについて〉

- ・マシンジム、スタジオ、プール内での食事はご遠慮ください。
- ・写真・動画の撮影及び、通話をご遠慮ください。
- ・15分前より整列開始、5分後まで入室可能となります。  
※なお、5分以上経過してからのご入室・途中退室はご遠慮ください。

## 体験料 ¥550

ご家族、ご友人を誘って一緒に運動しませんか?

※おひとり様1回限りとなります。

## 休館日・祝日営業のご案内

- ・18日(日)休館日
- ・23日(金)祝日営業
- ・毎週月曜日



東武スポーツ公式アプリ