

# 2024年2月 東武スポーツクラブおおわだ 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			予約制でスカッシュコートをご利用できます。(卓球も可) ラケット、ボールの無料レンタルがございます。 お気軽にスタッフまでお声掛けください。			予約制でスカッシュコートをご利用できます。(卓球も可) ラケット、ボールの無料レンタルがございます。 お気軽にスタッフまでお声掛けください。			予約制でスカッシュコートをご利用できます。(卓球も可) ラケット、ボールの無料レンタルがございます。 お気軽にスタッフまでお声掛けください。			予約制でスカッシュコートをご利用できます。(卓球も可) ラケット、ボールの無料レンタルがございます。 お気軽にスタッフまでお声掛けください。	
9:30													
10:00	リラクゼーションヨガ45 9:45~10:30 富永正子	はじめてクロール30 10:00~10:30 上村亜紀		エアロ&コンディショニング45 9:45~10:30 宮野朋子			リラクゼーションヨガ45 9:45~10:30 山口由美子	アクアフレッシュ30 10:00~10:30 八木美奈子		リフレッシュストレッチ45 9:50~10:35 渡邊暁人	はじめて水泳30 10:00~10:30 西條祐貴		
10:30	整理券30名				クロール30 10:20~10:50 石川馨								
11:00													
11:30	ピラティス45 11:00~11:45 hiro	スイミングスクール ベビー 11:10~11:55		骨盤エクササイズ45 11:00~11:45 櫻本早苗	マーシャルアクア30 11:10~11:40 上村亜紀		LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 10:50~11:35 川邊徹平 整理券18名	スイミングスクール ベビー 11:10~11:55		ステップ&コンディショニング45 11:15~12:00 横嶋初江	オリジナルアクア45 10:45~11:30 柳田志津		
12:00													
12:30	エアロ&コンディショニング45 12:00~12:45 hiro	アクアフレッシュ30 12:15~12:45 西條祐貴		ZUMBA ズンパ60 12:15~13:15 MINA	背泳ぎ30 12:00~12:30 上村亜紀		LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 12:00~12:30 西條祐貴	はじめて背泳ぎ30 12:15~12:45 宗村翔		フラダンス45 12:20~13:05 山口道子	はじめて平泳ぎ30 11:45~12:15 西條祐貴		
13:00	かんたんプトレ45 13:00~13:45 八木美奈子	はじめてバタフライ30 13:00~13:30 西條祐貴			東武マスターズ練習会 12:45~13:15 上村亜紀			らくらくウォーキング30 13:00~13:30 八木美奈子					
13:30	整理券18名												
14:00								気功30 13:50~14:20 飯田雅絵					
14:30										プライベートレッスン 14:15~14:45	スイミングスクール 成人 13:45~14:45		
15:00													
15:30		キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00			キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00					キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00	キッズスイミング スクール 幼児 15:00~16:00		
16:00													
16:30		キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00			キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00					キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00	キッズスイミング スクール 幼児・小学 16:00~17:00		
17:00													
17:30	キッズスクール キッズストリートダンス 17:00~18:00	キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00		キッズスクール ジュニア空手 17:00~18:00	キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00		キッズスクール チア 幼児・小学 17:00~18:00	キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00		キッズスクール ジュニアバレエ 17:00~18:00	キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00		
18:00													
18:30	キッズスクール キッズストリートダンス 18:00~19:00	キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00		キッズスクール ジュニア空手 18:00~19:00	キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00		キッズスクール チア 小学・中学 18:00~19:00	キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00		キッズスクール ジュニアバレエ 18:00~19:00	キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00		
19:00													
19:30													
20:00	エアロ中級60 19:30~20:30 伊藤絹子	担当変更 スイムトレーニング45 20:00~20:45 上田祐宇		LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 19:45~20:30 高津泉 整理券18名	はじめてバタフライ30 20:00~20:30 近藤勇太		ZUMBA ズンパ60 19:30~20:30 MINA	はじめて平泳ぎ30 20:00~20:30 上村亜紀		骨盤エクササイズ45 19:45~20:30 吉留里美	アクアフレッシュ30 20:00~20:30 上村亜紀		
20:30			2コース 使用										
21:00	青竹体操45 20:45~21:30 伊藤絹子	東武マスターズ練習会 21:00~21:30 西條祐貴		LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:50~21:35 藤枝優斗	東武マスターズ練習会 20:45~21:15 近藤勇太		LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:45~21:30 西條祐貴			ZUMBA ズンパ60 20:45~21:45 吉留里美			
21:30													
22:00	青中スッカリ20 21:40~22:00 上田祐宇	・有料レッスン・ フロントにて お申込みください 2/6のみ			青中スッカリ20 21:45~22:05 五味智哉								
22:30													
23:00		トレーニング終了時間23:15 閉館時間23:30			トレーニング終了時間23:15 閉館時間23:30			トレーニング終了時間23:15 閉館時間23:30			トレーニング終了時間23:15 閉館時間23:30		

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			予約制でスカッシュコートをご利用できます。(卓球も可) ラケット、ボールの無料レンタルがございます。 お気軽にスタッフまでお声掛けください。		キッズスイミングスクール 幼児・小学生 9:00~10:00	予約制でスカッシュコートをご利用できます。(卓球も可) ラケット、ボールの無料レンタルがございます。 お気軽にスタッフまでお声掛けください。
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	
10:30						
11:00	かんたんブチトレ45 10:45~11:30 渡邊咲人	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		
11:30	整理券18名				はじめて背泳ぎ30 11:15~11:45 西條祐貴	
12:00						
12:30	からだケアストレッチ30 12:00~12:30 村田友紀恵	オリジナルアクア45 12:00~12:45 芝田良乃		エアロ中級45 11:50~12:35 木村文子	アクアフレッシュ30 12:00~12:30 真方美歩	
13:00	エアロ初級45 12:45~13:30 木村文子	はじめてクロール30 13:00~13:30 石川馨				
13:30				リラクゼーションヨガ45 12:55~13:40 塚田紀代美	スイムトレーニング45 13:00~13:45 五味智哉	2コース使用
14:00						
14:30	リラクゼーションヨガ60 14:00~15:00 井上和代				東武マスターズ練習会 14:00~14:30 西條祐貴	
15:00	整理券30名					
15:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 15:15~16:00 川島颯	キッズスイミングスクール 幼児 15:00~16:00		LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:15~16:15 西條祐貴		
16:00						
16:30	エアロ&コンディショニング60 16:15~17:15 megu	キッズスイミングスクール 幼児・小学 16:00~17:00				
17:00		キッズスイミングスクール 小学生 17:00~18:00				
17:30						
18:00		キッズスイミングスクール 小学・中学 18:00~19:00				
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20:45 閉館時間21:00			トレーニング終了時間18:15 閉館時間18:30		

# インフォメーション



**期間限定販売 施設利用チケット**

東武スポーツクラブ 東武スポーツクラブ全店ご利用OK

**ゴールドチケット**

1枚	15,400円	3,080円
5枚	77,000円	15,400円
10枚	154,000円	30,800円

(レンタルタオル付き) 有効期限 / 購入日を含めた3ヵ月

販売期間 年 月 日( ) ▶ 年 月 日( )

ゴールドチケットご利用可能店舗

・販売期間・2月29日(木)まで!

ご利用可能店舗: おわだ、みなみさくらい、プレオン船橋、プレオン北葛、プレオンふじみ野、ネオスわかば、ネオス東葛、ネオス東武、ネオス北葛

LES MILLS STAY GOLD THE SECOND TOBUPRIDE

2024/02/12 Mon in evening

10:30-11:30	BODYCOMBAT (1)
11:55-12:55	BODYATTACK
13:20-14:05	LES MILLS DANCE
14:30-15:30	BODYPUMP
15:55-16:55	BODYBAR
17:20-19:20	BODYCOMBAT (2)

定員のクラスもでています! 2/12(月)は LESMILLS イベントに参加しませんか?

## スタジオからのご案内

### 〈配布時間〉

・整理券が必要なレッスンはレッスン開始30分前にジムカウンターにて配布いたします。運動着に着替え靴を履き替えてから整理券をお取りください。またご本人様1枚限りでお願いします。ご家族、ご友人の分を代わりに取る行為はお控えください。

### 〈入場について〉

・インストラクターがスタジオに誘導いたしますので長椅子にて待機している方から優先にご入場ください。

### 〈場所取りについて〉

・ツールを使用するレッスンにつきましては、先にご自身の荷物で場所を取ってからツールの準備をお願いします。他の参加者の場所を勝手に移動させる行為はトラブルになりますのでお止め下さい。

## 2月

### ペアストレッチ予約可能時間

西條コーチ	上村コーチ
水21:00~22:00	火11:00~12:00
金11:00~11:30	水10:00~10:30
日17:00~18:00	木21:00~21:30
	土12:30~14:00

### 休館日・祝日営業のご案内

- ・2月18日(日)休館日
- ・2月23日(金)祝日営業



東武スポーツ公式アプリ