2024年4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

毎週月曜日は休館日となります

火曜日

スタジオ
- リラクゼーションヨガ45 9:45~10:30 冨永正子（整理券30名）
- ピラティス45 11:00~11:45 hiro
- エアロ&コンディショニング45 12:00~12:45 hiro
- かんたんプチトレ45 13:00~13:45 八木美奈子（整理券18名）
- キッズスクール ストリートダンス 17:00~18:00
- キッズスクール ストリートダンス 18:00~19:00
- エアロ中級60 19:30~20:30 伊藤絹子
- 青竹体操45 20:45~21:30 伊藤絹子

プール
- はじめてクロール30 10:00~10:30 上村亜紀
- スイミングスクール ベビー 11:10~11:55
- アクアフレッシュ30 12:15~12:45 西條祐貴
- はじめてバタフライ30 13:00~13:30 西條祐貴
- 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・小学 16:00~17:00
- キッズスイミングスクール 小学生 17:00~18:00
- キッズスイミングスクール 小学・中学 18:00~19:00
- スイムトレーニング45 20:00~20:45 上田紘宇（2コース使用）

スカッシュコート
- 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。

トレーニング終了時間23:15
閉館時間23:30

水曜日

スタジオ
- エアロ&コンディショニング45 9:45~10:30 宮野朋子
- 骨盤エクササイズ45 11:00~11:45 榎本早苗（整理券30名）
- ZUMBA ズンバ60 12:15~13:15 MINA
- キッズスクール 空手 17:00~18:00
- キッズスクール 空手 18:00~19:00
- LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 19:45~20:30 高津泉（整理券18名）
- LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:50~21:35 西條祐貴
- 背中スッキリ20 21:45~22:05 五味智哉

プール
- 背泳ぎ30 10:20~10:50 石川馨
- マーシャルアクア30 11:10~11:40 上村亜紀
- クロール30 12:00~12:30 上村亜紀
- 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・小学 16:00~17:00
- キッズスイミングスクール 小学生 17:00~18:00
- キッズスイミングスクール 小学・中学 18:00~19:00
- はじめてバタフライ 19:50~20:20 西條祐貴

スカッシュコート
- 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。

トレーニング終了時間23:15
閉館時間23:30

木曜日

スタジオ
- リラクゼーションヨガ45 9:45~10:30 山口由美子（整理券30名）
- LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 10:50~11:35 川邊徹平（整理券18名）
- LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット30 12:00~12:30 西條祐貴
- 太極拳45 12:55~13:40 飯田雅絵
- 気功30 13:50~14:20 飯田雅絵
- キッズスクール チアダンス 17:00~18:00
- キッズスクール チアダンス 18:00~19:00
- ZUMBA ズンバ60 19:30~20:30 MINA
- LesMills BODYPUMP ボディパンプ60 20:45~21:45 森下和輝（整理券18名）
- 背中スッキリ20 21:55~22:15 上田紘宇

プール
- アクアフレッシュ30 10:00~10:30 八木美奈子
- スイミングスクール ベビー 11:10~11:55
- はじめて背泳ぎ30 12:15~12:45 宗村翔
- らくらくウォーキング30 13:00~13:30 八木美奈子
- プライベートレッスン 14:15~14:45
- 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・小学 16:00~17:00
- キッズスイミングスクール 小学生 17:00~18:00
- キッズスイミングスクール 小学・中学 18:00~19:00
- はじめて平泳ぎ30 20:00~20:30 上村亜紀

スカッシュコート
- 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。

トレーニング終了時間23:15
閉館時間23:30

金曜日

スタジオ
- リフレッシュストレッチ45 9:50~10:35 渡邉暁人（整理券30名）
- ステップ&コンディショニング45 11:15~12:00 横嶋初江（整理券20名）
- フラダンス45 12:20~13:05 山口道子
- To Do EXE!レッスン 13:30~14:00 川邊 徹平
- キッズスクール バレエ 17:00~18:00
- キッズスクール バレエ 18:00~19:00
- 骨盤エクササイズ45 19:45~20:30 吉留里美
- ZUMBA ズンバ60 20:45~21:45 吉留里美

プール
- はじめて水泳30 10:00~10:30 西條祐貴
- オリジナルアクア45 10:45~11:30 柳田志津
- はじめて平泳ぎ30 11:45~12:15 西條祐貴
- スイミングスクール 成人 13:45~14:45
- 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・小学 16:00~17:00
- キッズスイミングスクール 小学生 17:00~18:00
- キッズスイミングスクール 小学・中学 18:00~19:00
- アクアフレッシュ30 20:00~20:30 上村亜紀

スカッシュコート
- 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。

トレーニング終了時間23:15
閉館時間23:30

TOBU SPORTS

土曜日

スタジオ	プール	スカッシュコート
かんたんプチトレ45 10:45~11:30 渡邉暁人 整理券18名	スイミングスクール 成人 9:40~10:40	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。
からだケアストレッチ30 12:00~12:30 村田友紀恵 整理券18名	スイミングスクール ベビー 10:45~11:30	
エアロ初級45 12:45~13:30 木村文子	オリジナルアクア45 12:00~12:45 芝田良乃	
リラクゼーションヨガ 60 14:00~15:00 井上和代 整理券30名	はじめて平泳ぎ30 13:00~13:30 石川馨	
LesMills 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	
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	
	キッズスイミング スクール 小学生 17:00~18:00	
	キッズスイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00	

トレーニング終了時間20:45
閉館時間21:00

日曜日

スタジオ	プール	スカッシュコート
	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。
	キッズスイミング スクール 幼児・小学 10:00~11:00	
エアロ＆ コンディショニング45 10:45~11:30 木村文子	はじめて背泳ぎ30 11:15~11:45 西條祐貴	
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	
リラクゼーションヨガ45 12:55~13:40 塚田紀代美 整理券30名	スイムトレーニング45 13:00~13:45 五味智哉	2コース 使用
LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:15~16:15 西條祐貴		

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

【親子会員募集中】 毎月4,950円

お子様が学校に行っている間に！プールを練習している間に！
空いた時間を有効活用！スクール生の保護者様限定の会員コース！

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。

・長椅子に荷物を置いたままレッスンに参加する行為は整列の妨げになりますのでご遠慮ください。

4月 ペアストレッチ予約可能時間

西條コーチ	上村コーチ
火15：00～15：30	火11：00～12：00
金11：00～11：30	木21：00～21：30
日17：00～18：00	土12：30～14：00

休館日・祝日営業のご案内

・４月２９日(月)祝日営業

TOBU SPORTS

東武スポーツ公式アプリ