

東武スポーツクラブおおわだ レッスンスケジュール



2012年 2月～

	火曜日		水曜日		整理券 30名	木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール			スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30	モーニングストレッチ 9:20~9:40 本橋			はじめて平泳ぎ 9:30~10:00 山口隆行								
10:00	ピラティス ベーシック60 9:50~10:50 hiro	アクアシェイプ30 10:00~10:30 本橋菜々代	エアロ&シェイプ60 9:50~10:50 宮野朋子	すいすい4泳法 10:15~10:45 橋本	ベーシック ヨーガ75 9:35~10:50 冨永正子	はじめて加背泳ぎ 10:00~10:30 本橋菜々代		らくらくシェイプ 9:50~10:50 横嶋初江		スイミングスクール 成人 9:45~10:45		スイミング スクール 幼児・小学 10:00~11:00
11:00		スイミング スクール ベビー 11:10~11:55	ハワイアン フラ 11:15~12:15 今村利子	はじめてスイム 11:15~11:45 本橋菜々代	エンジョイ ステップ45 11:15~12:00 千葉耕平	スイミング スクール ベビー 11:10~11:55		エアロ&シェイプ60 11:10~12:10 横嶋初江	ZUMBA 45 11:00~11:45 橋本都	スイミングスクール ベビー 10:45~11:30	ジャズダンス 11:00~12:00 山本みき	はじめて加背泳ぎ 11:15~11:45 上村重紀
11:30		ウォーク&ジョグ30 12:15~12:45 橋本菜々代	LES MILLS JUMP50 12:35~13:05 鹿島雄志	エンジョイ エアロ45 12:15~13:00 千葉耕平	はじめてバタフライ 12:30~13:00 橋本菜々代			エアロ&シェイプ60 11:10~12:10 横嶋初江	アクアダンス 45 11:15~12:00 田川由紀子	アクアダンス45 11:45~12:30 本橋菜々代		アクアフレッシュ30 12:00~12:30 橋本菜々代
12:00		エンジョイステップ30 12:30~13:00 飯田雅絵	すいすいバタフライ 13:00~13:30 本橋菜々代	エンジョイ エアロ45 12:15~13:00 千葉耕平	はじめてバタフライ 12:30~13:00 橋本菜々代				エンジョイ ステップ45 12:00~12:45 橋本都	はじめてスイム 12:40~13:10 上村重紀	TBMストレッチポール30 12:20~12:50 三井	
12:30			エンジョイステップ30 13:20~13:50 織田はるみ	ボクシングヒート30 13:15~13:45 飯田雅絵	アクアフレッシュ30 13:15~13:45 橋本菜々代							
13:00			エンジョイ エアロ45 14:00~14:45 織田はるみ	健康気功法 45 14:00~14:45 飯田雅絵	プライベート レッスン(有料) 14:15~14:45 織田はるみ							
13:30	太極拳 13:20~14:20 田雅絵		スイミングスクール 成人 13:45~14:45	スイミングスクール 成人 13:45~14:45								
14:00												
14:30												
15:00												
15:30		スイミング スクール 幼児 15:00~16:00		スイミングスクール 幼児 15:00~16:00								
16:00												
16:30		スイミングスクール 幼児・小学 16:00~17:00		スイミングスクール 幼児・小学 16:00~17:00								
17:00												
17:30	カルチャー スクール ジュニア Hip Hop 17:00~18:00	スイミングスクール 小学生 17:00~18:00	カルチャースクール ジュニア 空手 17:00~18:00	スイミングスクール 小学生 17:00~18:00	カルチャー スクール ジュニア チア 17:00~18:00	スイミングスクール 小学生 17:00~18:00						
18:00												
18:30	カルチャー スクール ジュニア hip hop 18:00~19:00	スイミングスクール 小学・中学 18:00~19:00	カルチャースクール ジュニア 空手 18:00~19:00	スイミング スクール 小学・中学 18:00~19:00	カルチャースクール ジュニア チア 18:00~19:00	スイミングスクール 小学・中学 18:00~19:00						
19:00												
19:30	筋ステップ アップ60 19:30~20:30 伊藤絹子		ボクシングヒート30 19:30~20:00 鹿島雄志	スタートステップ30 19:15~19:45 利子	ファイヤーウォーキング 19:35~19:55 スタッフ							
20:00		マスターズ 20:00~21:00 館輝亮	BODYPUMP 45 20:20~21:05 古屋浩司	ストリートダンス (オールジャンル) 20:00~21:00 坂入聡	カンガ目 4種 20:00~20:45 山口隆行							
20:30				はじめて加背泳ぎ30 20:15~20:45 上村重紀								
21:00	青竹 ストレッチ 45 20:45~21:30 伊藤絹子		LES MILLS TBMストレッチポール30 21:20~21:50 上村重紀	BODYPUMP 60 21:15~22:15 坂本勇太								
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												

クラスは初めての方や体力に自信のない方でも安心して参加いただけます。
★スケジュールは変更になる場合がございますので予めご了承ください。

