

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

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ	プール	ジム入門 スカッシュ	スタジオ	プール	ジム入門	スタジオ	プール	ジム入門 スカッシュ	スタジオ	プール	ジム入門 スカッシュ	スタジオ	プール	ジム入門	スタジオ	プール	ジム入門	
10:00																			
10:30	太極拳 60 10:15~11:15 飯田 雅絵	10:00~11:00 ずずらん幼稚園 スイミング教室		スタートステップ 30 10:15~10:45 飯田 雅絵 整理券 定員27名	10:00~11:00 ベビー スイミング		ストリートダンス基礎 45 10:30~11:15 坂入 聡	5くらわーキング 10:30~10:50 蛭間 祐子									10:00~11:00 幼児・小学生 スイミング		
11:00		クロール中級 11:10~11:40 小山 悠		健康気功法 60 11:00~12:00 飯田 雅絵	新泳ぎ中級 11:10~11:40 千葉 耕平		エンジョイエアロ 30 11:30~12:00 狭間 結三子	スイムトレーニング30 11:00~11:30 小山 悠									11:00~12:00 小学生・中学生 スイミング	1コースの使用と させていただきます	
11:30	ボクシングヒート45 + テクニック15 11:30~12:30 森村 正和	スノーケリング 11:50~12:20 蛭間 祐子	12:00~13:00 ジム オリエンテーション	エアロ&シェイプ 60 12:10~13:10 下山 直美	ウォーク&ジョグ 11:50~12:10 蛭間 祐子		エンジョイエアロ 30 11:30~12:00 狭間 結三子	フィン スノーケルコース 11:35~12:05									11:30~12:30 ジム オリエンテーション		
12:00		ビキナー 12:30~13:00 蛭間 祐子			バタフライ中級 12:20~12:50 増本 愛	12:00~13:00 ジム オリエンテーション	ベーシックヨガ 60 12:15~13:15 狭間 結三子	ミッドウォーク 12:35~13:05 宮川 嘉代美											
12:30		フライハートレッスン (有料) 13:05~13:35 蛭間 祐子			アクアダンス 45 13:20~14:05 遠藤 倫江		ボディパンプ 45 + テック 15 13:30~14:30 小山 悠 整理券 定員20名	アクアダンス30 13:15~13:45 宮川 嘉代美											
13:00	ステップ&シェイプ 60 12:45~13:45 下山 直美				アクアダンス 45 13:20~14:05 遠藤 倫江		クロール初級 13:55~14:25 蛭間 祐子												
13:30	整理券 定員27名				アクアダンス 45 13:20~14:05 遠藤 倫江														
14:00	オリジナル サーキットエアロ 60 14:00~15:00 宮川 嘉代美				アクアダンス 45 13:20~14:05 遠藤 倫江														
14:30					アクアダンス 45 13:20~14:05 遠藤 倫江														
15:00					アクアダンス 45 13:20~14:05 遠藤 倫江														
15:30	ルーシーダットン 60 15:15~16:15 川崎 歩美				アクアダンス 45 13:20~14:05 遠藤 倫江														
16:00					アクアダンス 45 13:20~14:05 遠藤 倫江														
16:30					アクアダンス 45 13:20~14:05 遠藤 倫江														
17:00					アクアダンス 45 13:20~14:05 遠藤 倫江														
17:30	17:00~18:00 幼児 キッズバレエ	17:00~18:00 小学生2年生以上 スイミング	17:00~18:00 キッズスカッシュ 小学生以上 (入門クラス)	17:00~18:00 小学生(1~6年) チャダンス	17:00~18:00 小学生2年生以上 スイミング		17:00~18:00 ave xダンス 小学生以上 Starter Basic クラス	17:00~18:00 小学生2年生以上 スイミング											
18:00					17:00~18:00 ave xダンス 小学生以上 Starter Basic クラス														
18:30	18:00~19:00 小学生・中学生 キッズバレエ	18:00~19:00 小学生・中学生 スイミング	18:00~19:00 キッズスカッシュ 小学生以上 (初級クラス)	18:00~19:30 チャダンス スキルアップクラス	18:00~19:00 小学生・中学生 スイミング		18:00~19:00 ave xダンス 小学生~中学3年生 (Noviceクラス)	18:00~19:00 小学生・中学生 スイミング											
19:00					18:00~19:00 小学生・中学生 スイミング														
19:30	エンジョイエアロ 45 19:15~20:00 山本 久美子	フィンスイミング 19:30~20:00 増本 愛		ステップマスター 60 19:45~20:45 岡崎 京子 整理券 定員27名	クロール初級 19:45~20:15 宮本 義彰		ボクシングヒート 45 19:15~20:00 森村 正和	アクアダンス 45 19:40~20:25 岡 幸子											
20:00		平泳ぎ初級 20:10~20:40 増本 愛	20:00~21:00 ジム オリエンテーション	ステップマスター 60 19:45~20:45 岡崎 京子 整理券 定員27名	クロール初級 19:45~20:15 宮本 義彰		ボクシングヒート 45 19:15~20:00 森村 正和	アクアダンス 45 19:40~20:25 岡 幸子											
20:30	ステップ&シェイプ 60 20:15~21:15 山本 久美子 整理券 定員27名	新泳ぎ中級 20:50~21:20 宮本 義彰	20:00~21:00 ジム オリエンテーション	ステップマスター 60 19:45~20:45 岡崎 京子 整理券 定員27名	クロール初級 19:45~20:15 宮本 義彰		ボクシングヒート 45 19:15~20:00 森村 正和	アクアダンス 45 19:40~20:25 岡 幸子											
21:00		新泳ぎ中級 20:50~21:20 宮本 義彰	20:00~21:00 ジム オリエンテーション	ステップマスター 60 19:45~20:45 岡崎 京子 整理券 定員27名	クロール初級 19:45~20:15 宮本 義彰		ボクシングヒート 45 19:15~20:00 森村 正和	アクアダンス 45 19:40~20:25 岡 幸子											
21:30	エアロ&シェイプ 60 21:30~22:30 ハル	スイムトレーニング45 21:30~22:15 宮本 義彰		ボディパンプ 45 + テック 15 21:00~22:00 金田 史彦 整理券 定員20名	フィントレーニング30 21:10~21:40 小山 悠		パワーヨガ 60 21:15~22:15 遠藤 倫江	スノーケリング30 21:15~21:45 宮本 義彰											
22:00				ボディパンプ 45 + テック 15 21:00~22:00 金田 史彦 整理券 定員20名	フィントレーニング30 21:10~21:40 小山 悠		パワーヨガ 60 21:15~22:15 遠藤 倫江	スノーケリング30 21:15~21:45 宮本 義彰											
22:30				ボディパンプ 45 + テック 15 21:00~22:00 金田 史彦 整理券 定員20名	フィントレーニング30 21:10~21:40 小山 悠		パワーヨガ 60 21:15~22:15 遠藤 倫江	スノーケリング30 21:15~21:45 宮本 義彰											
23:00				ボディパンプ 45 + テック 15 21:00~22:00 金田 史彦 整理券 定員20名	フィントレーニング30 21:10~21:40 小山 悠		パワーヨガ 60 21:15~22:15 遠藤 倫江	スノーケリング30 21:15~21:45 宮本 義彰											

22:45施設利用・23:00退館

22:45施設利用・23:00退館

18:15施設利用・18:30退館

22:15施設利用・22:30退館

ボディパンプ LESMILLS
テッククラスとは？

↓

各パートで取り入れられる
動作を細かく練習するクラスです。

↓

注)レッスン参加希望の方は、必ずテッククラスよりご参加下さい

オリエンテーションについて

マシンのご利用方法
及びスケジュールの
ご説明をさせていただきます。
前日までにご予約ください。