TOBU SPORTS 東武スポーツクラブ It'excellent sweat fitness willinagly. Sports club near a station.

東武スポーツクラブ まつばら　レッスンスケジュール

2011年　1月～

…燃焼度の高いレッスン　…初心者の方でも無理なくご参加できるレッスン　LesMILLS…世界最強・最速のシェイプアッププログラム『レスミルズ』

月曜日

プール

- 10:40～11:10 らくらくウォーキング 大倉 啓輔
- 11:20～11:50 はじめてクロール 森本 静穂
- 12:00～12:30 はじめて背泳ぎ 森本 静穂
- 12:40～13:10 アクアフレッシュ 蛭名 美紀
- 13:20～13:50 プライベートレッスン
- 14:00～15:00 女性 スイミングスクール
- 15:30～16:30 幼・小 スイミングスクール
- 16:30～17:30 小学生 スイミングスクール
- 17:30～18:30 小・中 スイミングスクール
- 18:30～20:30 選手 スイミングスクール
- 20:00～20:30 スイム&ウォーク 大倉 啓輔
- 20:40～21:10 はじめて背泳ぎ 蛭名 美紀
- 21:20～21:50 フィンスイム 蛭名 美紀

スタジオ

- 10:20～11:20 ベーシックヨーガ 60 堀内 美加
- 11:35～12:20 ボディパンプ 45 大倉 啓輔
- 12:35～13:20 トータルボディメイキング45 内田 恭子
- 13:35～13:55 ストレッチポール20 内田 恭子
- 14:10～14:40 エンジョイステップ30 萩原 麻未
- 14:50～15:35 アロマストレッチ 45 萩原 麻未
- 16:00～16:30 エイベックス ダンスマスター ベーシッククラス
- 17:00～18:00 エイベックス ダンスマスター スタータークラス
- 18:15～19:15 ボディコンバット30 石原 愛子
- 20:00～20:30 ボディアタック30 3Dワークアウト AIKO
- 20:45～21:15 ベーシックヨーガ 60 柳瀬 尚美
- 21:30～22:30

火曜日

プール

- 10:00～11:00 幼稚園指導
- 11:15～11:45 ウォーク&ジョグ 石原 愛子
- 12:35～13:05 ステップアップ平泳ぎ 田崎 あや子
- 13:30～14:00 プライベートレッスン
- 14:00～15:00 女性 スイミングスクール
- 15:30～16:30 幼・小 スイミングスクール
- 16:30～17:30 小学生 スイミングスクール
- 17:30～18:30 小・中 スイミングスクール
- 19:20～19:50 フィン スノーケルコース
- 20:00～21:00 マスターズ 大倉 啓輔
- 21:10～21:40 ステップアップクロール 伊神 美有紀

12月中はありません

週替りレッスン
スタッフアップ
背泳ぎ(奇)&クロール(偶) 11:55～12:25 田崎 あや子

スタジオ

- 10:30～11:30 エアロ&シェイプ 60 中島 美香
- 11:45～12:45 スリムエアロ 60 和田 薫
- 13:00～14:00 ベーシックヨーガ 60 宮下 京子
- 14:15～14:45 スタートステップ30 石原 愛子
- 14:55～15:25 ストレッチポール30 石原 愛子
- 19:30～20:00 エンジョイステップ30 小林 貴子
- 20:10～21:10 ファットバーナー 60 小林 貴子
- 21:20～22:15 ボディパンプ 45 大倉 啓輔

水曜日

プール

- 10:30～11:00 らくらくウォーキング 大倉 啓輔
- 11:05～11:35 ここからスタートスイム 大倉 啓輔
- 11:45～12:15 アクアフレッシュ 蛭名 美紀
- 12:30～13:00 フィンスイム 蛭名 美紀
- 14:30～15:30 幼児 スイミングスクール
- 15:30～16:30 幼・小 スイミングスクール
- 16:30～17:30 小学生 スイミングスクール
- 17:30～18:30 小・中 スイミングスクール
- 19:30～20:30 選手 スイミングスクール
- 20:00～20:30 はじめて平泳ぎ 森本 静穂
- 20:40～21:20 ステップアップバタフライ 森本 静穂
- 21:20～21:50 ステップアップ背泳ぎ 森本 静穂

スタジオ

- 10:30～11:15 エンジョイエアロ 45 西山 久美子
- 11:30～12:30 ファットバーナー 60 西山 久美子
- 12:45～13:45 ベーシックヨーガ 60 吉田 直子
- 14:00～15:00 フラダンス 60 澤野 美紀
- 15:30～16:30 キッズ バレエスクール
- 16:30～17:30 キッズ バレエスクール
- 17:30～18:30 キッズ バレエスクール
- 19:20～20:00 ボディパンプ 45 大倉 啓輔
- 20:20～21:05 バレトン 45 安田 薫

木曜日

プール

- 10:20～11:05 ベビースクール
- 11:25～11:55 はじめてクロール 大倉 啓輔
- 12:00～12:30 スノーケリング 大倉 啓輔
- 12:40～13:10 はじめてバタフライ 蛭名 美紀
- 13:15～13:45 プライベートレッスン
- 13:45～14:15 プライベートレッスン
- 14:00～15:00 女性 スイミングスクール
- 15:30～16:30 幼・小 スイミングスクール
- 16:30～17:30 小学生 スイミングスクール
- 17:30～18:30 小・中 スイミングスクール
- 19:30～20:30 選手 スイミングスクール
- 20:00～20:30 ステップアップクロール 伊神 美有紀
- 20:40～21:10 フィンスイム 伊神 美有紀
- 21:20～22:05 スイムトレーニング45 相川 智仁

スタジオ

- 10:20～11:20 太極拳 60 萩原 麻未
- 11:30～12:15 スリムエアロ 45 高橋 躍
- 12:30～12:50 あおたけ体操20
- 12:50～13:30 ストレッチ体操 40 萩原 麻未
- 13:45～14:45 エアロ&シェイプ 60 萩原 麻未
- 15:00～15:20 ストレッチポール20 石原 愛子
- 19:30～20:30 ファットバーナー 60 中島 美香
- 20:45～21:45 エアロ&シェイプ 60 和田 薫

金曜日

プール

- 10:20～11:30 はじめて背泳ぎ 田崎 あや子
- 11:40～12:10 はじめて平泳ぎ 田崎 あや子
- 12:20～12:50 ステップアップクロール 森本 静穂
- 13:00～13:30 スイムトレーニング30 相川 智仁
- 14:00～15:00 女性 スイミングスクール
- 15:30～16:30 幼・小 スイミングスクール
- 16:30～17:30 小学生 スイミングスクール
- 17:30～18:30 小・中 スイミングスクール
- 19:30～20:10 選手 スイミングスクール
- 20:10～20:40 スイム&ウォーク 蛭名 美紀
- 20:50～21:20 はじめてバタフライ 蛭名 美紀
- 21:30～22:00 はじめて平泳ぎ 大倉 啓輔

スタジオ

- 10:20～11:20 エアロ&シェイプ 60 朝倉 高子
- 11:30～12:30 パワーヨガ 60 朝倉 高子
- 12:45～13:00 ボディパンプテック
- 13:00～13:30 ボディパンプ30 金井 晶浩
- 13:45～14:00 ボディコンバットテック
- 14:00～14:30 ボディコンバット30 石原 愛子
- 14:40～15:10 リフレッシュ体操30 石原 愛子
- 19:15～20:15 ベーシックヨーガ 60 岡村 美和子
- 20:30～21:05 ボディパンプ35 大倉 啓輔
- 21:05～22:05 ボディコンバット 45 石原 愛子

土曜日

プール

- 10:20～11:05 ベビースクール
- 11:15～11:45 アクアフレッシュ 蛭名 美紀
- 12:00～12:30 はじめてバタフライ 森本 静穂
- 12:40～13:10 フィンスイム 森本 静穂
- 13:15～13:45 プライベートレッスン
- 13:45～14:15 プライベートレッスン
- 14:30～15:30 幼児 スイミングスクール
- 15:30～16:30 幼・小 スイミングスクール
- 16:30～17:30 小学生 スイミングスクール
- 17:30～18:30 小・中 スイミングスクール
- 18:30～19:00 プライベートレッスン
- 19:00～19:30 ステップアップ平泳ぎ 上山 寛人
- 19:35～20:05 ステップアップ背泳ぎ 上山 寛人
- 20:10～20:40 ステップアップバタフライ 上山 寛人

スタジオ

- 10:30～11:30 ピラティスバランス 60 臼田 まゆみ
- 11:40～12:40 エンジョイエアロ 60 臼田 まゆみ
- 13:00～14:00 エキサイティングエアロ 60 朝倉 高子
- 14:10～14:30 ストレッチポール20 大倉 啓輔
- 14:45～15:15 エアロ入門30 細井 あゆみ
- 17:00～18:00 ファットバーナー 60 大久保 麻美
- 18:15～19:15 ボディパンプ 60 大倉 啓輔

日曜日

プール

- 12:00～12:30 プライベートレッスン
- 12:30～13:00 プライベートレッスン
- 13:00～13:30 はじめてクロール 伊神 美有紀
- 13:40～14:10 はじめて背泳ぎ 伊神 美有紀
- 14:20～14:50 スイムトレーニング30 伊神 美有紀
- 15:00～15:30 ステップアップ平泳ぎ 相川 智仁
- 15:40～16:10 ステップアップバタフライ 相川 智仁
- 16:15～16:45 フィン スノーケルコース

スタジオ

- 10:45～11:45 エアロ&シェイプ 60 山本 久美子
- 12:00～13:00 マットサイエンス 60 山本 久美子
- 13:15～14:00 トータルボディメイキング45 内田 恭子
- 14:15～15:15 ボディコンバット 60 石原 愛子
- 15:30～16:00 ボディアタック30 3Dワークアウト AIKO
- 16:15～16:35 ストレッチポール20 石原 愛子