

東武スポーツクラブおおわだ レッスンスケジュール



2010年 8月～

	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	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												9:30
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 山口隆行	ベーシック ヨガ 9:35~10:50 富永正子	らくらくウォーキング 9:45~10:15 上村亜紀							10:00
10:30													10:30
11:00													11:00
11:30	エアロ& シェイプ60 11:10~12:10 hiro	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 レイコ	はじめてスイム 11:15~11:45 山口隆行	ファットバーナー 60 11:20~12:20 榎本早苗	スイミング スクール ベビー 11:10~11:55							11:30
12:00													12:00
12:30	エンジョイステップ30 12:30~13:00 飯田雅絵	アクアダンス30 12:15~12:45 本橋菜々代	ストレッチポール30 12:35~13:05 三井賢治	すいすい背泳ぎ 12:00~12:30 廣瀬美野里	エンジョイ エアロ60 12:40~13:40 千葉英子	はじめてバタ平泳ぎ 12:30~13:00 三井賢治							12:30
13:00	LES MILLS ショート 13:15~13:45 川邊徹平	すいすいバタフライ 13:00~13:30 本橋菜々代	ジョイステップ30 13:20~13:50 織田はるみ			らくらくウォーキング 13:15~13:45 館輝亮							13:00
13:30													13:30
14:00	エアロ& シェイプ60 14:00~15:00 MICHI☆	プライベート レッスン(有料) 14:15~14:45	エンジョイ エアロ45 14:00~14:45 織田はるみ	スイミングスクール 成人 13:45~14:45	バレエストレッチ30 14:00~14:30 CoCo	プライベート レッスン(有料) 14:15~14:45							14:00
14:30													14:30
15:00													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		スイミングスクール 幼児 15:00~16:00							15:30
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		スイミングスクール 幼児・小学 16:00~17:00							16:30
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							17:30
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							18:30
19:00													19:00
19:30	スリムエアロ 60 19:15~20:15 土屋かおり		ピラティス ベーシック60 19:15~20:15 金庭麻衣子	はじくろ背泳ぎ 19:45~20:15 龍見康平	リフレッシュ体操 19:15~19:45 三井賢治	ナイターウォーキング 19:35~19:55 スタッフ							19:30
20:00		マスターズ 20:00~21:00 館輝亮											20:00
20:30	筋ステップ アップ 20:25~21:25 伊藤絹子		LES MILLS BODY PUMP 45 20:30~21:15 廣瀬美野里	はじ平バタフライ 20:30~21:00 細沼章吾	ストリート ダンス (オールジャンル) 20:00~21:00 坂入聡	スイム トレーニング 20:00~20:45 山口隆行							20:30
21:00													21:00
21:30	青竹リラックス 45 21:35~22:20 伊藤絹子												21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													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。

東武スポーツクラブ