

# 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 1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		
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	整理券 30名 ベーシック ヨーガ75 9:35~10:50 富永正子		9:30				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 館輝亮	はじめて加背泳ぎ 10:00~10:30 本橋菜々代		10:00	らくらく シェイプ 9:50~10:50 横嶋初江	らくらくウォーキング 10:00~10:30 上村亜紀	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	10:00	
10:30							10:30			スイミングスクー ル ベビー 10:45~11:30		10:30	
11:00							11:00		ZUMBA 45 11:00~11:45 橋本都		ジャズダンス 11:00~12:00 山本みき	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 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	11:30	エアロ& シェイプ60 11:10~12:10 横嶋初江	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	はじめて加背泳ぎ 11:15~11:45 三井賢治	11:30	
12:00				すいすい背泳ぎ 12:00~12:30 本橋菜々代	エンジョイ エアロ45 12:15~13:00 千葉耕平		12:00		エンジョイ ステップ45 12:00~12:45 橋本都		アクアサーキット 12:00~12:30 廣瀬美野里	12:00	
12:30	エンジョイステップ30 12:30~13:00 飯田雅絵	オーク&ジョグ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		はじめてバタ平泳ぎ 12:30~13:00 本橋菜々代		12:30	ボクシングヒート30 12:30~13:00 三井賢治	はじめて背泳ぎ 12:15~12:45 上村亜紀	はじめてスイム 12:40~13:10 上村亜紀	エンジョイ エアロ45 12:15~13:00 橋菜莉子	12:30	
13:00		すいすいバタフライ 13:00~13:30 本橋菜々代			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 橋菜莉子	13:00					13:00	
13:30	太極拳 13:20~14:20 飯田雅絵		ジョイステップ30 13:20~13:50 織田はるみ				13:30	ベーシック ヨーガ75 13:15~14:30 塚田紀代美		太極拳 13:20~14:20 粕谷泰介	すいすいバタフライ 13:20~13:50 館輝亮	ボクシングヒート 13:15~13:45 三井賢治	13:30
14:00			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	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	14:00		スイミングスクール 成人 13:45~14:45		エアロ& シェイプ60 14:00~15:00 塚田紀代美	14:00	
14:30		プライベート レッスン(有料) 14:15~14:45					14:30			プライベート レッスン(有料) 14:15~14:45		スイム トレーニング60 14:30~15:30 廣瀬美野里	14:30
15:00							15:00						15:00
15:30		スイミング スクール 幼児 15:00~16:00					15:30						15:30
16:00							16:00						16:00
16:30		スイミングスクール 幼児・小学 16:00~17:00					16:30						16:30
17:00							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	17:30	カルチャー スクール ジュニア バレエ 17:00~18:00	スイミングスクール 小学生 17:00~18:00	BODYPUMP 60 17:00~18:00 廣瀬美野里	スイミングスクール 小学生 17:00~18:00	17:30	
18:00							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	18:30	カルチャースクー ル ジュニ ア バレエ 18:00~19:00	スイミングスクール 小学・中学 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						19:00
19:30	筋ステップ アップ60 19:30~20:30 伊藤絹子				スタートステップ30 19:15~19:45 橋菜莉子	ファイヤーウォーキング 19:35~19:55 スタッフ	19:30	BODYPUMP30 19:15~19:45 廣瀬美野里			プライベート レッスン(有料) 19:30~20:00	19:30	
20:00		マスターズ 20:00~21:00 館輝亮					20:00	ストリートダンス 基礎 20:00~20:45 YO-SUKE				20:00	
20:30			BODYPUMP 45 20:20~21:05 古屋浩司	はじめて加背泳ぎ30 20:15~20:45 上村亜紀	ストリー ダンス (オールジャンル) 20:00~21:00 坂入聡	ガンガン 4種目 20:00~20:45 山口隆行	20:30		アクアフレッシュ 20:30~21:00 館輝亮			20:30	
21:00	青竹 ストレッチ45 20:45~21:30 伊藤絹子						21:00	ストリートダン 20:45~21:15 YO-SUKE				21:00	
21:30			TBMストレッチポ ール30 21:20~21:50				21:30	エアロ入門30 スタートステップ30 21:30~22:00				21:30	
22:00					BODYPUMP 60 21:15~22:15 八木淳一郎		22:00					22:00	
22:30							22:30					22:30	
23:00							23:00					23:00	

この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もございますので予めご了承ください。

