

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 蛸間 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	
11:30	ボクシングヒート45 + テクニク15 11:30~12:30 森村 正和	スノーケリング 11:50~12:20 蛸間 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 蛸間 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		ピキナー 12:30~13:00 蛸間 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																			
13:00	ステップ&シェイプ 60 12:45~13:45 下山 直美	フライハートレッスン (有料) 13:00~13:30 蛸間 祐子			アキアダンス 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	クロール初級 13:55~14:25 蛸間 祐子											
13:30	整理券 定員27名	アキアフレッシュ30 13:40~14:10 金田 史彦			フライハートレッスン (有料) 14:10~14:40 千葉 耕平			アキアダンス30 13:15~13:45 宮川 嘉代美											
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																		
14:30																			
15:00		14:30~15:30 女性 スイミング																	
15:30	ルーシーダットン 60 15:15~16:15 川崎 歩美																		
16:00			HP スカッシュ 15:50~16:50																
16:30		16:00~17:00 幼児・小学1年生 スイミング		16:00~17:00 幼児 チャダンス	16:00~17:00 幼児・小学1年生 スイミング			16:00~17:00 幼児・小学1年生 スイミング											
17:00																			
17:30	17:00~18:00 幼児 キッズバレエ	17:00~18:00 小学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2年生以上 スイミング											
18:00																			
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 キッズスイミング	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																			
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			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												
20:00		平泳ぎ初級 20:10~20:40 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 時間変更				アキアダンス 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		アキアフレッシュ 30 20:25~20:55 小山 悠			ボディパンプ 45 + テック 15 20:15~21:00 山口 美野里 整理券 定員20名 7~9月限定	5くらわーキング 20:35~20:55 宮本 義彰										
21:00																			
21:30																			
22:00	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 時間変更	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																			
23:00																			

22:45施設利用・23:00退館

22:45施設利用・23:00退館

22:15施設利用・22:30退館

18:15施設利用・18:30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。