

	月曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日				
		スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート		
9:00														9:00	
9:30			会員様のプール利用は11:00からとなります。			会員様のプール利用は11:00からとなります。			会員様のプール利用は10:00からとなります。		会員様のプール利用は11:00からとなります。			9:30	
10:00			幼稚園指導日								幼稚園指導日			10:00	
10:30		太極拳45 10:15~11:00 飯田雅絵	10:00~11:00 21日・28日	スカッシュコート レンタルやります！ (無料) フロントカウンターで ご予約下さい。 スカッシュ利用目的以外 での 貸し出しはできません。 その他、ご不明な点は お近くのスタッフまで お尋ねください。	気功45 10:15~11:00 飯田雅絵	ベビー スイミングスクール (生後6ヶ月~3歳) 10:15~11:00		リラクゼーションヨガ 60 10:15~11:15 狭間絵三子			エアロ初級45 10:15~11:00 村松郁子	10:00~11:00 24日・31日		10:30	
11:00					ストリートダンス45 11:15~12:00 AI				エアロ初級45 11:30~12:15 狭間絵三子	マーシャルアクア30 11:30~12:00 森下和輝		エアロ中級45 11:15~12:00 岩松直美	アクアフレッシュ30 11:30~12:00 後藤美早		11:00
11:30		ルーシーダットン45 11:20~12:05 鈴木貴子	アクアフレッシュ30 11:30~12:00 後藤美早			ウォーク&ジョグ30 11:30~12:00 後藤美早									11:30
12:00															12:00
12:30		<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> ボディパンプ30 12:25~12:55 森下和輝 整理券22名	はじめて平泳ぎ 12:15~12:45 宮本義彰			エアロ中級45 12:15~13:00 岩松直美	はじめて背泳ぎ 12:15~12:45 宮本義彰								12:30
13:00		<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット30 13:15~13:45 森下和輝	フィン開放コース (1コース使用) 13:00~13:30			スイムトレーニング30 13:00~13:30 宮本義彰			エアロ& コンディショニング45 12:45~13:30 木村文子	はじめてクロール 13:00~13:30 後藤美早					13:00
13:30					楽トレ(バランスボール) 13:15~13:45 後藤美早 整理券15名										13:30
14:00						エアロ初級30 14:00~14:30 MIHO	フィン開放コース (1コース使用) 13:45~14:15								14:00
14:30		リラクゼーションヨガ 60 14:00~15:00 本橋淳子	会員様のプール利用は14:30までとなります。												14:30
15:00			成人 スイミングスクール 14:30~15:30			<b>Balletone</b> バレトン45 14:45~15:30 MIHO	会員様のプール利用は14:30までとなります。								15:00
15:30														15:30	
16:00														16:00	
16:30			キッズ スイミングスクール 3歳~小学1年生 16:00~17:00		キッズ チアダンススクール 4歳~小学1年生 16:00~17:00	キッズ スイミングスクール 3歳~小学1年生 16:00~17:00								16:30	
17:00														17:00	
17:30			キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 17:00~18:00		キッズ チアダンススクール 小学2年生~6年生 17:00~18:00	キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 17:00~18:00		キッズ ストリートダンス (初心者) 17:00~18:00 (小学生~中学生)	キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 17:00~18:00					17:30	
18:00														18:00	
18:30			キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00~19:00		キッズ チアダンススクール スキルアップクラス 18:00~19:00	キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00~19:00		キッズ ストリートダンス (経験者) 18:00~19:00 (小学生~中学生)	キッズ スイミングスクール 小中学生 18:00~19:00					18:30	
19:00			会員様のプール利用は19:00からとなります。			会員様のプール利用は19:00からとなります。								19:00	
19:30			はじめてバタフライ 19:15~19:45 佐藤翔			はじめて平泳ぎ 19:15~19:45 佐藤翔								19:30	
20:00		<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> ボディパンプ45 20:00~20:45 藤田優人 整理券22名	スイムトレーニング45 20:00~20:45 佐藤翔		エアロ初級45 19:30~20:15 熊谷 真美子	マーシャルアクア30 20:00~20:30 森下和輝		ボクシングヒート30 19:45~20:15 北川一樹	はじめてクロール 19:30~20:00 藤田優人			キッズスカッシュ スクール 成人&中学生(初級) 19:00~20:00		20:00	
20:30		<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット45 20:30~21:15 森下和輝			バランス コーディネーション45 20:30~21:15 熊谷 真美子			<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> ボディパンプ60 20:30~21:30 磯崎真裕 整理券22名	平泳ぎ 20:15~20:45 藤田優人			スイムトレーニング45 20:00~20:45 小宮真	キッズスカッシュ スクール 成人&中学生(中級) 20:00~21:00	20:30	
21:00														21:00	
21:30														21:30	
22:00														22:00	
22:30		からだケアストレッチ 22:00~22:30 北川一樹												22:30	
23:00		トレーニング終了時間23:00・閉館時間23:15			トレーニング終了時間23:00・閉館時間23:15			トレーニング終了時間23:00・閉館時間23:15			トレーニング終了時間23:00・閉館時間23:15			23:00	

毎週月曜日は休館日となります

スカッシュコート  
レンタルやります！  
(無料)  
フロントカウンターで  
ご予約下さい。  
スカッシュ利用目的以外  
での  
貸し出しはできません。  
その他、ご不明な点は  
お近くのスタッフまで  
お尋ねください。

	土曜日			日曜日		
	スタジオ	プール	スカッシュコート	スタジオ	プール	スカッシュコート
9:00						
9:30						
10:00		会員様のプール利用は11:00からとなります。			会員様のプール利用は10:00からとなります。	
10:30	エアロ初級45 10:15~11:00 木村文子	ベビー スイミングスクール (生後6ヶ月~3歳) 10:15~11:00		リラクゼーションヨガ 60 10:15~11:15 高木ひろみ		
11:00						
11:30	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> ボディパンプ45 11:20~12:05 森下和輝 整理券22名	ウォーク&ジョグ30 11:30~12:00 後藤美早		からだケアストレッチ 11:30~12:00 北川一樹	らくらくウォーキング30 11:30~12:00 加藤敦士	
12:00						
12:30	パワーヨガ45 12:25~13:10 MADOKA	ウォーク&スイム30 12:15~12:45 宮本義彰		<b>LES MILLS</b> <b>レズミルズ60</b> 12:15~13:15 東武スタッフ	はじめてクロール 12:15~12:45 小宮真	
13:00		フィン開放コース (1コース使用) 13:00~13:30			パタフライ 13:00~13:30 小宮真	
13:30	<b>ToDo! EXE</b> レッスン 13:30~14:00 森下和輝					
14:00		会員様のプール利用は14:00までとなります。		エアロ中級45 13:30~14:15 ハル	フィン開放コース (1コース使用) 13:45~14:15	
14:30						
15:00		キッズ スイミングスクール 3歳~小学1年生 14:30~15:30		バランス コーディネーション45 14:30~15:15 ハル		
15:30						
16:00		キッズ スイミングスクール 小学2年生以上 15:30~16:30				
16:30	キッズ ストリートダンス (初心者) 16:15~17:15 (小学生~中学生)					
17:00		キッズ スイミングスクール 小中学生 16:30~17:30				
17:30		会員様のプール利用は17:30からとなります。				
18:00	キッズ ストリートダンス (経験者) 17:30~18:30 (小学生~中学生)	はじめて背泳ぎ 17:45~18:15 藤田優人				
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00	トレーニング終了時間21:00・閉館時間21:15			トレーニング終了時間 18:15・閉館時間 18:30		

スカッシュコート  
レンタルやっています!  
(無料)  
フロントカウンターで  
ご予約下さい。  
スカッシュ利用目的以外  
での  
貸し出しはできません。  
その他、ご不明な点は  
お近くのスタッフまで  
お尋ねください。

レズミルズ60  
担当IR  
  
12日: BP 藤田 優人  
19日: BC 未定  
26日: BP 藤田 優人

# インフォメーション



東武アーバンパークライン「南桜井駅」改札ヨコ!

東武スポーツクラブ  
みなみさくらい ☎048-745-2010

まだまだお待ちしています!!

## レッスン時間・整理券のご案内

- スタジオ●  
※道具を使用して行うレッスンに関しては物に限りがございますので整理券を配布いたします。直前にトレーニングされる場合は、必ずレッスン開始前にスタジオにお入りください。  
※スタジオ入場する前に並ぶ際は、ウェア、室内用シューズを着用した状態で整列をお願い致します。  
道具を使うレッスン：ボディパンプ・楽トレ（バランスボール）
- プール●  
定員制となります。  
※レッスン参加者が12名以上で2コース使用となります。

### 〈施設ご利用マナーについて〉

- ・マシンジム、スタジオ、プール内での食事はご遠慮ください。
- ・写真・動画の撮影及び、通話をご遠慮ください。
- ・15分前より整列開始、5分後まで入室可能となります。
- ・プールはシャワーを浴びてからご利用ください。

※なお、5分以上経過してからのご入室・途中退室はご遠慮ください。途中、気分が悪くなりましたらお近くのスタッフまでお尋ねください。

## 体験料 ¥550

ご家族、ご友人を誘って一緒に運動しませんか?

※おひとり様1回限りとなります。

## 休館日・祝日営業のご案内

- ・17日(金) 休館日
- ・6日(月) 祝日営業
- ・6日以外の月曜日



東武スポーツ公式アプリ