TOBU SPORTS

２０１８年2月　東武スポーツクラブかしわ　レッスンスケジュール

TOBU SPORTS

火曜日

スタジオ

- 10:00〜11:00　フラダンス　60　小浜　容子
- 11:15〜12:15　エアロ＆コンディショニング60　友村　純子
- 12:30〜13:30　リラクゼーションヨガ　60　小林　サチ子　（整理券50名）
- 13:45〜14:45　ZUMBA　60　増野　宏子
- 14:55〜15:40　エアロ初級　45　木村　文子　（低体力者の方でも安心してご参加頂けます）
- 16:50〜19:00　キッズ空手スクール
- 19:15〜20:15　エアロ中級　60　TATY
- 20:30〜21:15　レズミルス　45　スタッフ
- 21:30〜22:15　レズミルス　45　スタッフ

プール

- 11:00〜11:30　はじめてクロール　後藤　美早
- 11:45〜12:15　はじめて背泳ぎ　北郷　将啓
- 12:30〜13:00　アクアフレッシュ30　後藤　美早
- 15:30まで　プール利用可
- 16:00〜19:00　キッズスイミングスクール　※プールのご利用不可
- 19:30〜20:00　アクアフレッシュ30　伊藤　亜耶美
- 20:15〜20:45　はじめて背泳ぎ　児玉　義博
- 21:00〜21:45　スイムトレーニング　45　伊藤　亜耶美

チェックアウト　23:30

水曜日

スタジオ

- 10:00〜11:00　太極拳　60　堀米　佳津子
- 11:15〜12:15　エアロ中級　60　岩松　直美
- 12:30〜13:15　かんたんプチトレ　45　磯崎　真裕
- 13:30〜14:30　エアロ＆コンディショニング60　増野　宏子
- 14:45〜15:45　パワーヨガ　60　井上　和代
- 15:50〜18:50　キッズチアダンススクール
- 19:30〜20:15　エアロ初級30　土屋　かおり
- 20:30〜21:30　エアロ中級　60　土屋　かおり
- 21:45〜22:05　せなかスッキリ　（担当：北郷　将啓）

プール

- 担当：伊藤亜耶美
- 10:40〜11:00　らくらくウォーキング
- 11:15〜11:45　アクアフレッシュ30　伊藤　亜耶美
- 12:00〜12:30　はじめて平泳ぎ　木村　公美
- 12:45〜13:30　スイムトレーニング　45　木村　公美
- 14:30まで　プール利用可
- 15:00〜19:00　キッズスイミングスクール　※プールのご利用不可
- 19:15〜19:45　はじめてバタフライ　伊藤亜耶美
- 20:00〜20:30　クロール　新宅　風人
- 20:45〜21:45　マスターズ　新宅　風人
- 22:00〜22:30　プライベートレッスン　新宅　風人

チェックアウト　23:30

木曜日

スタジオ

- 10:00〜11:00　ラテンエアロ　60　野口朋恵
- 11:15〜12:15　リラクゼーションヨガ　60　山本　華子　（整理券50名）
- 12:30〜13:15　エアロ初級　45　友村　純子
- 13:45〜14:30　かんたんプチトレ45（バランスボール）　後藤　美早　（予約20名）
- 14:45〜15:45　バレエ　60　青木　愛
- 19:30〜19:50　せなかスッキリ　北郷　将啓
- 20:15〜21:00　ボディコンバット　45　スタッフ
- 21:15〜22:15　テック+ボディパンプ45　磯崎　真裕　（定員18名）
- キッズバレエスクール　16:00〜19:00
- 三週目以降は60分のクラスになります。

プール

- 10:00〜11:00　ベビースクール　※2コースフリーコース利用可
- 11:45〜12:15　クロール　児玉　義博
- 12:30〜13:15　アクアフレッシュ　45　前野　きよか
- 13:15まで利用可
- 成人スイミングスクール　13:30〜14:30
- ※13:15〜のプールのご利用不可
- 16:00〜19:00　キッズスイミングスクール　※プールのご利用不可
- 19:30〜20:00　アクアフレッシュ30　木村　公美
- 20:15〜20:45　はじめてクロール　北郷　将啓
- 21:00〜21:30　平泳ぎ　木村　公美

チェックアウト　23:30

金曜日

スタジオ

- 10:00〜11:00　からだ調整ストレッチ　60　野口　朋恵
- 11:15〜12:15　ステップ中級　60　野口　朋恵
- 12:30〜13:15　かんたんプチトレ45（バランスボール）　後藤　美早　（予約20名）
- 13:30〜14:30　ジャズダンス　60　KIKKO！
- 14:45〜15:15　楽トレ！　木村　公美
- 15:30〜16:00　ボディパンプ30　磯崎　真裕
- 16:50〜19:00　キッズ空手スクール
- 19:30〜20:00　ステップ入門30　伊藤　亜耶美
- 20:30〜21:15　ボディバランス（FX）　45　スタッフ
- 21:15〜22:00　レズミルス　45　スタッフ

プール

- 10:45〜11:15　スイムサーキット　前野　きよか
- 11:30〜12:15　スイムトレーニング　45　前野　きよか
- 12:30〜13:00　アクアフレッシュ30　伊藤　亜耶美
- 14:00〜15:00　プライベートレッスン　前野　きよか
- 2/9・2/16のみ
- 15:00〜15:30　スタート・飛込みレッスン　新宅　風人
- 15:30まで　プール利用可
- 16:00〜19:00　キッズスイミングスクール　※プールのご利用不可
- 19:15〜19:45　はじめて平泳ぎ　木村　公美
- 20:00〜20:30　バタフライ　新宅　風人
- 20:45〜21:45　マスターズ　新宅　風人
- 22:00〜22:30　プライベートレッスン　新宅　風人

チェックアウト　23:30

土曜日

スタジオ

- 10:00〜11:00　太極拳　60　永井博子
- 11:15〜12:15　リラクゼーションヨガ　60　井上　和代　（整理券50名）
- 12:45〜13:45　エアロ中級　60　伊藤　絹子
- 14:00〜15:00　エアロ＆コンディショニング60　伊藤　絹子
- 15:20〜16:20　ピラティス　60　市原　桂子
- 16:35〜16:55　せなかスッキリ　児玉　義博
- 18:30〜20:00　キッズチアダンススクール

プール

- 8:00〜11:00　キッズスイミングスクール　※プールのご利用不可
- 11:15〜11:45　バタフライ　前野　きよか
- 12:15〜12:45　アクアフレッシュ30　前野　きよか
- 13:00まで利用可
- 13:00〜17:00　キッズスイミングスクール　※プールのご利用不可
- 17:00〜18:00　成人スイミングスクール　※プールのご利用不可
- 18:30〜19:00　スタート・飛び込みレッスン　新宅　風人
- 2/17のみ

チェックアウト　21:30

日曜日

スタジオ

- 10:15〜11:00　エアロ初級　45　池田　真由美
- 11:15〜12:00　ステップ初級　45　池田　真由美
- 12:15〜13:15　バレエ　60　川波　成道
- 13:45〜14:45　リラクゼーションヨガ　60　MADOKA
- 15:00〜16:00　エアロ＆コンディショニング60　木村　文子
- ボディバランス（ST）　45　16:15〜17:00　伊藤　亜耶美
- ボディパンプ30　17:15〜17:45　北郷　将啓
- ボディコンバット　45　18:00〜18:45　児玉　義博

プール

- 10:00〜12:00　キッズスイミングスクール　※プールのご利用不可
- 13:15〜13:45　はじめてクロール　新宅　風人
- 14:00〜14:20　らくらくウォーキング　（担当：新宅　風人）
- 14:30〜15:00　アクアフレッシュ30　木村　公美
- 15:15〜16:00　スイムトレーニング　45　新宅　風人
- 16:15〜16:45　スタート・飛込みレッスン　新宅　風人
- 2/4・2/11のみ

チェックアウト19:30

スタッフ枠のレッスンは
他店舗の方が来て
レッスンをやってくれます！
詳しくは別のPOPで案内しますので
お間違えの無い様に!!

＜プログラム参加の際のお願い＞

- 開始から１０分を超えた場合の入場・退出はご遠慮下さい。
- 整理券・予約レッスンはレッスン開始30分前より受付開始です。
  ※【整理券】→スカッシュコート前　　【予約】→ジムカウンター
- 入場はインストラクターのご案内があるまでお待ちください。
- 具合が悪くなった場合、スタッフ・インストラクターにお声掛け下さい
- 運動に適した服装、シューズでのご参加をお願い致します