

8月11日 (日・祝)

山の日



| スタジオ | |
|---|------------------------------------|
| A | B |
| 10:00 | |
| 10:30 | |
| 10:30~11:30 ヨガ60 小林 理恵 | 10:40~11:25 シェイプボクシング 工藤 哲也 |
| 11:30 | |
| 11:45~12:45 ZUMBA60 工藤 哲也 | 11:50~12:50 ヨガ60 小林 理恵 |
| 12:30 | |
| 13:10~13:40 TRX30 中嶋・倉島 定員10名 | 13:30~14:15 ボディコンバット45 バーチャル |
| 14:00 | |
| 14:00~15:00 ボディパンプ60 小林・町田 定員35名 | 14:30~15:00 レズミルズコア/バーチャル |
| 14:30 | |
| 15:20~16:20 ボディアタック60 伊佐間・倉島 | 15:15~16:00 レズミルズダンス バーチャル |
| 16:00 | |
| 16:40~17:25 ストレッチポール45 町田 隆介 定員35名 | 16:15~17:00 ボディバランス バーチャル |
| 16:30 | |
| 17:00 | |
| 17:30 | |
| 18:00 | |
| 18:30 | |
| 19:00 | |

マシンジムご利用時間 19:00まで

【祝日短縮営業時間】10:00~19:00

ミッドナイトモーニング会員様は19:00~翌10:00まで

※スタジオのご利用には『WEB予約』が必要です。レッスン開始10分前からご入場いただけます。

当日参加は指定の場所にてレッスン開始15分前から整列をお願いいたします。

トムスポーツアカデミー