

2月23日 (日・祝)

天皇誕生日



	スタジオ		プール						
	A	B	25m			20m			
			1	2	3	4	5	1	2
10:00									
10:30	10:30	10:40	キッズスイム					キッズスイム	
11:00	ヨガ 60 小林 理恵	K-1 FIT FIGHT 45 工藤 哲也							
11:30	11:45	11:50	11:30					11:45	
12:00	ZUMBA 60 工藤 哲也	ヨガ 60 小林 理恵	スイム上級 水高					水中運動30 濱野	
12:30			12:30						
13:00	13:00	13:10	ストレッチ& スイム 濱野						
13:30	ボディバランス 30 天田 ほのか	TRX30 中嶋 太一							
14:00	13:45	14:00							
14:30	ボディパンプ 60 小林・倉島・町田	レズミルズダンス30 バーチャル							
15:00	15:05	14:45							
15:30	ボディアタック 60 倉島・伊佐間	ボディコンバット30 バーチャル							
16:00	15:30	15:30							
16:30	16:20	16:15							
17:00	ボディコンバット 60 加藤 隼人	レズミルズコア30 バーチャル							
17:30		17:00							
18:00		レズミルズダンス30 バーチャル							
18:30		17:45							
19:00		ボディバランス30 バーチャル							
ご利用時間 マシジム19:00まで プール18:30まで									

【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。

トムスポーツアカデミー