

# 11月3日 (日・祝)

## 文化の日



	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	10:00						
11:00	ヨガ 60 吉田 恭子	シェイプボクシング 45 工藤 哲也	キッズスイム			キッズスイム			
11:30	11:45	11:50	11:30						
12:00	ZUMBA 60 工藤 哲也	ヨガ 60 吉田 恭子	上級スイム 水高			11:45 水中運動 30 濱野			
12:30			12:30						
13:00	13:05	13:15	ストレッチ & スイム45 濱野						
13:30	ストレッチボール30 矢野大介 定員:35名	TRX30 中嶋 太一 定員:9名							
14:00	13:55	14:00							
14:30	ボディバンプ 45 町田 隆介 定員:35名	ボディコンバット 30 バーチャル							
15:00	15:00	14:45							
15:30	ボディアタック 45 倉島 大成	レスミルズダンス 45 バーチャル							
16:00	16:00	15:45							
16:30	レスミルズコア 45 小林 汰雅 定員:35名	ボディバランス 45 バーチャル							
17:00	17:00	16:45							
17:30	筋コンディショニング 30 町田 隆介	ボディコンバット 45 バーチャル							
18:00									
18:30									
19:00	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。

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