

11月23日 (土・祝)

勤労感謝の日



	スタジオ		プール							
	A	B	25m			20m				
			1	2	3	4	5	1	2	
10:00										
10:30	10:30 ヨガ 60 小林 理恵	10:45 ファンクショナルトレーニング& ストレッチ45 山下直子	キッズスイム		10:00			10:45		
11:00			11:15					キッズスイム		
11:30	11:50	11:45	初 中 級 十 川	マスターズ& 上級 加藤						
12:00	エアロビクス初級 45 小林 理恵	ピラティス30 町田 隆介								
12:30					12:30 水中運動 30 柴田					
13:00	13:00									
13:30	ZUMBA 60 熊倉 香織	キッズスポーツスクール								
14:00	14:15									
14:30	レズミルズダンス 45 熊倉 香織									
15:00	15:15									
15:30	ストレッチポール30 町田 隆介									
16:00	16:00							キッズスイミング		
16:30	ボディパンプ 45 倉島 大成									
17:00	17:00									
17:30	ボディコンバット 60 當麻 有波		17:15							
18:00			ボディバランス 45 バーチャル							
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