ゴールデンウィーク GW GOLDEN WEEK タイムスケジュール

5/3（火）憲法記念日

	スタジオ A	スタジオ B	プール1 1	プール1 2	プール1 3	プール1 4	プール1 5	プール2 1	プール2 2
OPEN									
10:00									
10:30	10:30 ストレッチポール 45 大貫 知穂	10:40 ボディコンバット 30 バーチャル	10:30 初級 山田		11:00 月替 45 田代				
11:00									
11:30	11:40 ピラティス 45 大貫 知穂	11:30 シバム 30 バーチャル							
12:00		12:20 ボディコンバット 30 バーチャル			12:30 水中運動 45 吉川				
12:30	12:45 エアロビクス 初中級 30 濵田 陽菜	13:10 レズミルズ コア 15 バーチャル							
13:00									
13:30	13:40 エアロビクス 初級 45 中島 まゆみ	13:50 ボディバランス 30 バーチャル			13:30 アクア 45 湯山				
14:00									
14:30	14:45 ヨガ 45 小林 理恵	14:40 ボディコンバット 30 バーチャル							
15:00									
15:30	15:50 ボディパンプ 45 清野 魁斗	15:30 シバム 30 バーチャル							
16:00		16:20 ボディバランス 30 バーチャル							
16:30	17:00 ボディコンバット 45 濵田 陽菜	17:10 レズミルズ コア 15 バーチャル							
17:00		17:45 シバム 30 バーチャル							
17:30									
18:00									
18:30	19:00 CLOSE								
19:00									

5/4（水）みどりの日

	スタジオ A	スタジオ B	プール1 1	プール1 2	プール1 3	プール1 4	プール1 5	プール2 1	プール2 2
OPEN									
10:00									
10:30	10:30 エアロビクス 初中級 45 濵田 陽菜	ピラティス 45 大貫 知穂	10:30 初中級 山田						
11:00									
11:30	11:40 ウェーブリング ヨガ 45 山下 直子	12:00 ボディコンバット 30 バーチャル			12:30 痛み バイバイ 45 吉川				
12:00									
12:30	12:45 ボディパンプ 30 原田 瞭	12:50 シバム 30 バーチャル							
13:00									
13:30	13:40 レズミルズ コア 30 原田 瞭	13:45 ボディコンバット 30 バーチャル							
14:00									
14:30	14:30 オリジナルダンス 45 清水 麻衣子	14:40 ボディバランス 30 バーチャル							
15:00									
15:30	15:40 ボディコンバット 45 濵田 陽菜	15:30 シバム 30 バーチャル							
16:00		16:20 レズミルズ コア 15 バーチャル							
16:30	16:45 ボディバランス 45 佐藤 明子	17:00 シバム 30 バーチャル							
17:00									
17:30		17:50 ボディコンバット 30 バーチャル							
18:00									
18:30	19:00 CLOSE								
19:00									

5/5（木）こどもの日

	スタジオ A	スタジオ B	プール1 1	プール1 2	プール1 3	プール1 4	プール1 5	プール2 1	プール2 2
OPEN									
10:00									
10:30	10:30 ヨガ 45 満生 恒太郎	10:40 シバム 30 バーチャル							
11:00									
11:30	11:40 バレトン 45 満生 恒太郎	11:30 ボディコンバット 30 バーチャル							
12:00		12:20 シバム 30 バーチャル			12:30 水中運動 45 柴田				
12:30	12:50 ボディステップ 45 原田 瞭	13:10 レズミルズ コア 15 バーチャル							
13:00									
13:30	14:00 RITMOS 45 臥雲 由希子	13:50 ボディバランス 30 バーチャル	13:30 中級 渡邊						
14:00									
14:30	15:10 ボディパンプ 45 原田 瞭	14:40 ボディコンバット 30 バーチャル							
15:00									
15:30	16:20 ボディコンバット 45 原田 瞭	15:30 シバム 30 バーチャル							
16:00		16:30 ボディバランス yoga 20 バーチャル							
16:30		17:10 レズミルズ コア 15 バーチャル							
17:00		17:45 ボディバランス 30 バーチャル							
17:30									
18:00									
18:30	19:00 CLOSE								
19:00									

■営業時間は10:00～19:00となります。（運動施設のご利用は18:30までとなります）

■スタジオのご利用には、WEB予約または整理券が必要となります。
整理券はレッスン開始35分前から3階ジムカウンターにて配布いたします。

■ナイト会員様は終日ご利用いただけます。

トムスポーツアカデミー SPORTS ACADEMY