2025年3月　タイムスケジュール

月

プール　スタジオ A B

２４時間認証登録済みの方はジムエリア２４時間ご利用可能

火

プール
- 10:30 初級 山田
- 11:00 月替 45 田代
- 12:30 水中運動 45 吉川
- 13:15 初中級 谷本
- 13:30 アクア 45 湯山
- 14:40 キッズスイミング
- 18:30 キッズスポーツスクール
- 19:30 マスター&上級 藤橋
- 20:00 初級 水高 / 中級 水高
- 21:30

プール2
- 水中運動 30 鈴木
- 幼稚園指導 無い日は開放

スタジオ A
- 10:30 ストレッチポール 45 大貫 知穂 定員:35名
- 11:30 ピラティス 45 大貫 知穂
- 12:30 ボディコンバット 45 AIRI
- 13:30 エアロビクス 初級 45 中島 まゆみ
- 14:30 ヨガ 45 小林 理恵
- 16:45 キッズスポーツスクール
- 19:00 ボディバランス 45 天田 ほのか
- 20:00 ボディコンバット 60 中村 太郎
- 21:20 レズミルスコア 30 中村 太郎 定員:35名

スタジオ B
- 10:15 ボディコンバット 30 バーチャル
- 11:00 レズミルスコア15 バーチャル
- 11:40 LES MILLS DANCE 30 岸本 佳
- ウエストシェイプ15 岸本 佳
- 13:00 ストレッチ20 岸本 佳
- 13:35 レズミルスコア20 小林 汰雅
- 14:10 ボディバランス20 バーチャル
- 14:45 ボディコンバット 30 バーチャル
- 15:30 レズミルスコア15 バーチャル
- 16:00 レズミルズダンス 30 バーチャル
- キッズスポーツスクール
- 19:15 TRX 30 スタッフ 定員:9名
- 20:00 レズミルズダンス 30 バーチャル
- 20:45 ボディバランス15 バーチャル
- 21:15 ストレッチポール 30 天田 ほのか

水

プール
- 10:30 初中級 山田
- 11:30 マスターズ&上級 吉田
- 12:30 痛みバイバイ 45 吉川
- 13:15 初中級 辻
- 14:40 キッズスイミング
- 18:30
- 20:00
- 21:30

プール2
- 幼稚園指導 無い日は開放
- キッズスイム

スタジオ A
- 10:30 ストレッチポール 45 町田 隆介 定員:35名
- 11:30 ウェーブリング ヨガ 45 山下 直子
- 12:30 ボディパンプ テック15 / ボディパンプ 30 町田 隆介 定員:35名
- 13:30 ヨガ 45 keiko
- 14:30 エアロビクス 初中級 45 清水 麻衣子
- 15:30 ストレッチポール 30 小林 汰雅 定員:35名
- キッズスポーツスクール
- 19:00 GYM&RUN15 柴田 風花
- 19:30 ボディパンプ 60 小林 汰雅
- 20:45 ボディアタック 45 伊佐間 梨華

スタジオ B
- 陸モビ&ストレッチ 45 大貫 知穂
- ウエストシェイプ15 岸本 佳
- 12:00 LES MILLS DANCE 30 岸本 佳
- 12:45 ストレッチ20 岸本 佳
- 13:20 レズミルスコア15 バーチャル
- 13:50 ボディバランス20 バーチャル
- 14:25 ボディコンバット 30 バーチャル
- キッズスポーツスクール
- 20:20 アディダスヨガ 40 柴田 風花
- 21:15 ウエストシェイプ15 スタッフ
- 21:45 ボディバランス20 バーチャル

木

プール
- 幼稚園（不定期）
- 10:30 上級 山田
- 11:30 初中級 辻
- 12:30 らくらくウォーク 45 吉川
- 13:15 初級 辻
- 13:30 中級 吉田
- 14:40 キッズスイミング
- 18:30
- 20:00
- 21:30

プール2
- 幼稚園指導 無い日は開放
- キッズスイム
- 幼稚園指導 無い日は開放
- 介護予防

スタジオ A
- 10:30 ヨガ 60 満生 恒太郎
- 11:45 バレトン 45 満生 恒太郎
- 12:45 ボディバランス 30 柴田 風花
- 13:30 エアロビクス 初級 30 keiko
- 14:15 RITMOS 60 臥雲 由希子
- 15:30 ストレッチポール 30 矢野 大介 定員:35名
- キッズスポーツスクール
- 19:00 ボディステップ 45 加藤 隼人 定員:35名
- 20:05 ボディコンバット 45 加藤 隼人
- 21:05 レズミルスコア 30 小林 汰雅 定員:35名

スタジオ B
- 10:45 バレエ初級❶ 45 保坂 麦 定員:24名
- バレエ初級❷ 45 保坂 麦 定員:24名
- 介護予防
- キッズスポーツスクール
- 20:20 ピラティス 30 町田 隆介
- ストレッチ 30 町田 隆介
- 21:50 レズミルスコア15 バーチャル

金

プール
- 10:30 月替 45 田代
- 11:30 初級 辻
- 12:30 痛みバイバイ 45 吉川
- 13:15 初中級 濱野
- 14:40 キッズスイミング
- 18:30
- 20:00
- 21:30

プール2
- 水中運動 30 鈴木
- 11:10 キッズスイム

スタジオ A
- 10:30 エアロビクス 初級 45 清水 麻衣子
- 11:30 骨盤調整 60 長島 弓恵
- 12:45 RITMOS 60 三嶋 喜美代
- 14:00 ボディパンプ20 小林 汰雅 定員:35名
- 14:35 レズミルスコア20 小林 汰雅 定員:35名
- 15:10 ストレッチポール 30 小林 汰雅 定員:35名
- キッズスポーツスクール
- 19:00 ボディコンバット 45 AIRI
- 20:00 LES MILLS DANCE 45 AIRI
- 21:00 ボディパンプ 30 町田 隆介 定員:35名

スタジオ B
- 健美操 40 福代 典子
- 11:35 ボディメイク 60 清水 麻衣子
- 12:50 ストレッチ15 矢野 大介
- 13:15 レズミルスコア15 バーチャル
- 13:45 ボディコンバット 30 バーチャル
- 14:30 ボディバランス20 バーチャル
- キッズスポーツスクール
- 19:15 ボディバランス 30 柴田 風花
- ストレッチポール 30 小林 汰雅
- 20:45 ボディコンバット 30 バーチャル
- 21:30 レズミルズダンス 30 バーチャル

土

プール
- キッズスイム
- 11:15 初中級 十川
- マスターズ&上級 加藤
- 12:30 水中運動 30 柴田
- 13:40 キッズスイミング
- 18:30

プール2
- キッズスイム

スタジオ A
- 10:30 ヨガ 60 小林 理恵
- 11:50 エアロビクス 初級 45 小林 理恵
- 13:00 ZUMBA 60 熊倉 香織
- 14:15 LES MILLS DANCE 45 熊倉 香織
- 15:20 ストレッチポール 30 町田 隆介 定員:35名
- 16:05 ボディコンバット 30 佐藤 宏幸
- 16:55 ボディパンプ 30 町田 隆介 定員:35名
- 17:45 ボディバランス 30 天田 ほのか
- 18:30 ボディステップ 45 間根山 麻美 定員:35名
- 19:30 ボディコンバット 45 間根山 麻美

スタジオ B
- 10:15 レズミルスコア バーチャル
- 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
- 11:45 ピラティス 30 町田 隆介
- キッズスポーツスクール
- 16:55 ボディバランス20 バーチャル
- 17:30 ボディコンバット 30 バーチャル
- 18:15 レズミルスコア バーチャル
- 18:45 レズミルズダンス 30 バーチャル
- ボディバランス20 バーチャル
- 20:05 レズミルスコア バーチャル

24時間認証登録でマシンジムエリア21:00以降もご利用可能！！
未登録の方は運動施設ご利用終了時間
マシンジム21:00まで　プール20:30まで(浴室は21時に退館できるようご利用ください)

日

プール
- キッズスイム
- 11:30 上級 水高
- 12:30 ストレッチ&スイム 45 濱野
- キッズスイミング記録会 月1回（開催日はカレンダー参照）
- 月2回 マスターズ練習会
- 18:30
- 19:00

プール2
- キッズスイム
- 11:45 水中運動 30 濱野

スタジオ A
- 10:30 ヨガ 60 吉田 恭子
- 11:45 ZUMBA 60 工藤 哲也
- 13:00 ボディバランス 30 天田 ほのか
- 13:45 ボディアタック 60 伊佐間 梨華
- 15:00 Strength Devlopment 小林 汰雅 定員:35名
- 16:00 ボディコンバット 60 加藤 隼人
- 17:15 ストレッチポール 30 矢野 大介 定員:35名

スタジオ B
- 10:40 協栄シェイプボクシング/K-1 FIT FIGHT 工藤 哲也
- ↑週替わり↑
- 11:50 ヨガ 60 吉田 恭子
- 13:10 TRX20/スタッフ 定員:9名
- レズミルズダンス 30 バーチャル
- 14:30 ウエストシェイプ15 小林 汰雅
- ボディコンバット 30 バーチャル
- 15:45 ボディバランス 30 バーチャル
- 16:30 レズミルスコア20 バーチャル
- 17:10 エアロビクス 上級 45 中島 美紀

24時間認証登録でマシンジムエリア19:00以降もご利用可能！！
未登録の方は運動施設ご利用終了時間
マシンジム19:00まで　プール18:30まで(浴室は19時に退館できるようご利用ください)

スタジオ定員人数

【スタジオA】 41名
※ステップ台、ストレッチポール使用クラス　35名

【スタジオB】 25名　※バレエ 24名

おしらせ

３か月ごとのスタジオ･プールタイムスケジュールについては、
2025年3月分までをもちまして紙でのご提供を終了いたします。
以降はＨＰ、館内掲示、マイページからご確認いただくようにお願い申し上げます。
HPへはQRコードを読み取りください。

24時間認証登録でマシンジムエリア23:00以降もご利用可能！！
未登録の方は運動施設ご利用終了時間　マシンジム23:00まで　プール22:00まで(浴室は23時に退館できるようご利用ください)

※□変更箇所は赤い太枠で表示しています。　※事情により急遽、変更や休止になる場合もございますので予めご了承ください。

トムスポーツアカデミー