【スタジオ定員人数】スタジオA：30名, スタジオB：20名

スタジオWEB予約サービス開始 ★ご参加には WEB予約 or 整理券 が必要です

★ライブレッスンでは整理券も配布します（レッスン開始35分前配布）★バーチャルレッスンでは整理券の配布はございません

タイムスケジュール 2022年9月【改訂版】

月

休館日

火

区分	時間	内容
プール	10:30	初級 山田
プール	11:00	月替 45 田代
プール	12:30	水中運動 45 吉川
プール	13:15	初中級 西村
プール	13:30	アクア 45 湯山
プール	14:45〜	キッズスイミング（18:30 / 19:30 / 20:00 / 21:30まで）
プール	19:30	初級 水高
プール	20:00	中級 水高
プール	20:00	マスターズ&上級 藤橋
プール2	10:30	水中運動 30 鈴木
プール2		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
スタジオA	11:40	ピラティス 45 大貫 知穂
スタジオA	12:45	ボディコンバット 30 濵田 陽菜
スタジオA	13:40	エアロビクス初級 45 中島 まゆみ
スタジオA	14:45	ヨガ 45 小林 理恵
スタジオA	18:50	ボディパンプ 45 原田 瞭
スタジオA	20:00	エアロビクス初級 40 土井 真由苗
スタジオA	21:00	ZUMBA 45 土井 真由苗
スタジオB	10:30	ウエストシェイプ20 スタッフ
スタジオB	11:10	ストレッチ20 スタッフ
スタジオB	11:50	TRX 20 スタッフ 定員:9名
スタジオB	12:30	ボディバランス Yoga 20
スタジオB	13:10	レズミルズ コア バーチャル
スタジオB	13:50	ストレッチ20 スタッフ
スタジオB	14:35	ステップ初級20 田村 彩夏
スタジオB		キッズスポーツスクール
スタジオB	19:45	ボディコンバット ビギナー20 濵田 陽菜
スタジオB	20:25	TRX 30 スタッフ 定員:9名
スタジオB	21:20	レズミルズ コア バーチャル
スタジオB	21:55	ボディコンバット 30 バーチャル

水

区分	時間	内容
プール	10:30	初中級 山田
プール	11:30	マスターズ&上級 新田
プール	12:30	痛みバイバイ 45 吉川
プール	13:15	初中級 辻
プール	14:45〜	キッズスイミング（18:30 / 20:00 / 21:30まで）
プール2		幼稚園指導 無い日は開放
プール2		キッズスイム
スタジオA	10:30	ステップ初級 45 田村 彩夏
スタジオA	11:40	ウェーブリングヨガ 45 山下 直子
スタジオA	12:45	エアロビクス中級 30 濵田 陽菜
スタジオA	13:35	ボディパンプ 30 清野 魁斗
スタジオA	14:30	オリジナルダンス 45 清水 麻衣子
スタジオA		キッズスポーツスクール
スタジオA	19:00	エアロビクス中級 30 濵田 陽菜
スタジオA	19:50	ボディステップ 30 原田 瞭
スタジオA	20:40	レズミルズ コア 30 原田 瞭
スタジオA	21:30	ボディコンバット 30 海野 亮
スタジオB	10:30	陸モビ&ストレッチ 45 大貫 知穂
スタジオB	11:40	ストレッチ20 スタッフ
スタジオB	12:20	ボディバランス Yoga 20 バーチャル
スタジオB	13:00	ウエストシェイプ20 スタッフ
スタジオB	13:40	ストレッチ20 スタッフ
スタジオB	14:25	TRX 20 スタッフ 定員:9名
スタジオB		キッズスポーツスクール
スタジオB	20:10	ストレッチ20 スタッフ
スタジオB	20:50	シバム 30 バーチャル
スタジオB	21:40	ボディバランス ST 30 バーチャル

木

区分	時間	内容
プール		幼稚園（不定期）
プール	10:30	上級 西村
プール	11:30	初中級 辻
プール	12:30	らくらくウォーク 45 吉川
プール	13:15	初級 辻
プール	13:30	中級 渡邉
プール	14:45〜	キッズスイミング（18:30 / 20:00 / 21:30まで）
プール2		幼稚園指導 無い日は開放
プール2		キッズスイム
プール2		幼稚園指導 無い日は開放
プール2		介護予防
プール2	20:00	アクア 45 湯山
スタジオA	10:30	ヨガ 45 満生 恒太郎
スタジオA	11:40	バレトン 45 満生 恒太郎
スタジオA	12:50	ボディコンバット 45 濵田 陽菜
スタジオA	14:00	RITMOS 45 臥雲 由希子
スタジオA	15:05	ステップ初級 30 田村 彩夏
スタジオA		キッズスポーツスクール
スタジオA		キッズスポーツスクール
スタジオA	19:00	ボディアタック 45 石井 貴志
スタジオA	20:10	ボディパンプ 45 石井 貴志
スタジオA	21:15	ボディコンバット 45 海野 亮
スタジオB	10:30	バレエ初級❶ 45 保坂 麦
スタジオB		ご予約は❶❷どちらか1つでお願いします
スタジオB		バレエ初級❷ 45 保坂 麦
スタジオB		バレエ定員:16名
スタジオB		介護予防
スタジオB		キッズスポーツスクール
スタジオB	20:20	ストレッチ20 スタッフ
スタジオB	21:00	ボディバランス Yoga 20 バーチャル
スタジオB	21:40	シバム 30 バーチャル

金

区分	時間	内容
プール	10:30	月替 45 田代
プール	11:30	初級 辻
プール	12:30	痛みバイバイ 45 吉川
プール	13:15	初中級 西村
プール	14:45〜	キッズスイミング（18:30 / 20:00 / 21:30まで）
プール	20:00	マスターズ&上級 加藤
プール	20:00	初中級 藤橋
プール2	10:30	水中運動 30 鈴木
スタジオA	10:30	エアロビクス初級 45 清水 麻衣子
スタジオA	11:40	ボディメイク 45 清水 麻衣子
スタジオA	12:45	RITMOS 45 三嶋 喜美代
スタジオA	13:50	ボディステップ 30 原田 瞭
スタジオA	14:40	ボディバランス 30 佐藤 亜希子
スタジオA		キッズスポーツスクール
スタジオA	19:15	ボディコンバット 30 原田 瞭
スタジオA	20:10	レズミルズ コア 30 原田 瞭
スタジオA	21:00	ボディバランス 45 佐藤 亜希子
スタジオB	10:30	健美操 40 福代 典子
スタジオB	11:45	骨盤調整 45 長島 弓恵
スタジオB	13:00	TRX 20 スタッフ 定員:9名
スタジオB	13:40	ボディコンバット 30 バーチャル
スタジオB	14:30	レズミルズ コア バーチャル
スタジオB		キッズスポーツスクール
スタジオB	19:30	ウエストシェイプ20 スタッフ
スタジオB	20:10	ストレッチ20 スタッフ
スタジオB	20:50	シバム 30 バーチャル
スタジオB	21:40	ボディコンバット 30 バーチャル

運動施設ご利用終了時間 22:30まで

土

区分	時間	内容
プール		キッズスイム
プール	11:00	初中級 十川
プール	11:15	マスターズ&上級 加藤
プール	12:30	水中運動 30 柴田
プール	13:45〜18:30	キッズスイミング
プール2		キッズスイム
スタジオA	10:30	ヨガ 45 小林 理恵
スタジオA	11:40	エアロビクス初級 45 小林 理恵
スタジオA	12:50	ZUMBA 45 熊倉 香織
スタジオA	14:00	シバム 45 熊倉 香織
スタジオA	15:10	ボディパンプ 45 清野 魁斗
スタジオA	16:15	ボディコンバット 30 濵田 陽菜
スタジオA	17:15	ボディバランス 45 石井 貴志
スタジオA	18:20	ボディアタック 45 石井 貴志
スタジオA	19:30	ボディコンバット 45 石井 貴志
スタジオB	10:30	ファンクショナルトレーニング&ストレッチ 45 鈴木 勇気
スタジオB	11:35	ウエストシェイプ20 スタッフ
スタジオB		キッズスポーツスクール
スタジオB	17:10	レズミルズ コア バーチャル
スタジオB	17:45	TRX 20 スタッフ 定員:9名
スタジオB	18:30	ボディバランス ST 30 バーチャル
スタジオB	19:20	ストレッチ20 スタッフ
スタジオB	20:00	ウエストシェイプ20 スタッフ

運動施設ご利用終了時間 20:30まで

日

区分	時間	内容
プール		キッズスイム
プール	11:30	上級 水高
プール	12:30	ストレッチ&スイム 45 濱野
プール		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）
プール		マスターズ練習会 月2回
プール2	11:45	水中運動 30 濱野
スタジオA	10:30	ヨガ❶ 45 吉田 恭子
スタジオA		ご参加は❶❷どちらか1つでお願いします
スタジオA	11:40	ヨガ❷ 45 吉田 恭子
スタジオA	12:45	エアロビクス中級 45 濵田 陽菜
スタジオA	13:50	ボディステップ 45 原田 瞭
スタジオA	15:00	ボディパンプ 45 原田 瞭
スタジオA	16:10	シェイプボクシング 45 工藤 哲也
スタジオA	17:15	ZUMBA 45 工藤 哲也
スタジオB	10:30	ストレッチ20 スタッフ
スタジオB	11:10	ウエストシェイプ20 スタッフ
スタジオB	11:50	ステップ初級20 田村 彩夏
スタジオB	12:30	ボディコンバット 30 バーチャル
スタジオB	13:20	シバム 30 バーチャル
スタジオB	14:10	ボディバランス Yoga 20 バーチャル
スタジオB	15:00	エアロビクス上級 45 中島 美紀
スタジオB	16:15	TRX 30 スタッフ 定員:9名
スタジオB	17:10	ボディコンバット ビギナー20 濵田 陽菜
スタジオB	18:00	レズミルズ コア バーチャル

運動施設ご利用終了時間 18:30まで

スタジオ定員人数

スタジオA：30名（WEB予約最大27名）

スタジオB：20名（WEB予約最大17名）

整理券のお渡しは、レッスン開始の35分前から3階マシンジムカウンターにて行います。

新型コロナウイルスの感染拡散を防ぐため お客様ご自身の予防のため ご理解・ご協力をお願いいたします。

- マスクの着用を必ずお願いいたします。
- レッスンの最大時間は45分とします。
- レッスン間は20分以上間隔を空け、十分な換気と消毒を行います。
- お客様同士の間隔を十分に確保するため、特別定員人数を設けます。
- 全てのクラスで整理券をお渡しします。
- スタジオ内では両手を広げても周囲の方にぶつからない程度の間隔を空けましょう。
- 掛け声、盛り上げ、ハイタッチなどは禁止とします。
- 空調・換気は「強」で運転いたします。ご自身で調整できるよう上着等をお持ちください。
- 有酸素運動は強度を下げて実施いたします。

※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 SPORTS ACADEMY