【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

特別タイムスケジュール　2021年6月1日～20日

月

休館日

火

プール

- 10:30 初級 山田
- 11:00 月替 45 田代
- 11:30 上級 鈴木
- 12:30 水中運動 45 吉川
- 13:15 初中級 西村
- 13:30 アクア 45 湯山
- 14:45 キッズスイミング
- 18:30
- 18:45 ボディバンプ 45 原田 瞭

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
- 11:40 ピラティス 45 大貫 知穂
- 12:50 シバム 30 田野倉 理菜
- 13:40 エアロビクス 初級 45 中島 まゆみ
- 14:45 ヨガ 45 小林 理恵

スタジオ B

- 10:40 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 11:20 シバム 30 バーチャル
- 12:10 ボディコンバット 30 バーチャル
- 13:00 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 13:45 レスミルズ コア 15 バーチャル
- 14:20 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

水

プール

- 10:30 初中級 山田
- 11:00 マスターズ & 上級 新田
- 13:15 初中級 辻
- 13:00 痛み バイバイ 45 吉川
- 14:45 キッズスイミング
- 18:30
- 18:45 ボディアタック 45 田野倉 理菜

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 RITMOS 45 三嶋 喜美代
- 11:40 ウェーブリング ヨガ 45 山下 直子
- 12:50 ボディパンプ 30 原田 瞭
- 13:40 レスミルズ コア 30 原田 瞭
- 14:30 エアロビクス 初級 45 清水 麻衣子

スタジオ B

- 10:30 陸モビ＆ストレッチ 45 大貫 知穂
- 12:00 バレエ基礎 30 下條 綾夏
- バレエ定員:12名
- 13:00 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 13:45 レスミルズ コア 15 バーチャル
- 14:20 シバム 30 バーチャル
- キッズスポーツスクール

木

プール

- 幼稚園（不定期）
- 初中級 辻
- 10:45 上級 西村
- 11:15
- 12:15 らくらくウオーク 45 吉川
- 13:00
- 初級 辻
- 13:15 中級 渡邊
- 14:45 キッズスイミング
- 18:30
- 19:00 ボディコンバット 30 佐藤 明子

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 45 満生 恒太郎
- 11:40 バレトン 45 満生 恒太郎
- 12:50 シバム 30 田野倉 理菜
- 13:40 ボディアタック 30 田野倉 理菜
- 14:30 ボディステップ 30 原田 瞭
- キッズスポーツスクール

スタジオ B

- 10:30 バレエ初級 45 保坂 麦
- ご参加はどちらか1レッスンでお願いします
- 11:40 バレエ初級 45 保坂 麦
- バレエ定員:12名
- 介護予防
- キッズスポーツスクール

金

プール

- 10:30 初級 辻
- 11:00 月替 45 田代
- 11:30 中級 鈴木
- 13:00 痛み バイバイ 45 吉川
- 13:15 初級 西村
- 14:45 キッズスイミング
- 18:30
- 19:00 ボディステップ 30 原田 瞭

プール2

- 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
- 11:40 ボディメイク 45 清水 麻衣子
- 12:50 ボディパンプ 30 原田 瞭
- 13:40 レスミルズ コア 30 原田 瞭
- 14:30 ZUMBA 45 熊倉 香織

スタジオ B

- 10:30 健美操 45 福代 典子
- 12:00 骨盤調整 45 長島 弓恵
- 13:10 ボディバランス ST 15 バーチャル
- 13:45 ボディバランス FX 15 バーチャル
- 14:20 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

土

プール

- キッズスイム
- 11:00
- 初中級 十川
- 11:15 マスターズ & 上級 加藤
- 12:45 水中運動 30 柴田
- 13:45
- 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 45 小林 理恵
- 11:40 エアロビクス 初級 45 小林 理恵
- 12:45 ZUMBA 45 熊倉 香織
- 15:00 ボディバランス 45 佐藤 明子
- 16:15 ボディバンプ 45 佐藤 明子
- 17:30 ボディアタック 45 石井 貴志
- 18:45 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
- キッズスポーツスクール
- 17:15 レスミルズ コア 15 バーチャル
- 17:50 ボディコンバット 30 バーチャル
- 18:40 ボディバランス ST 30 バーチャル

日

プール

- キッズスイム
- 11:30 上級 水高
- 12:30 水中運動＆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）
- 月練習2回会 マスターズ

プール2

- キッズスイム
- 11:40

スタジオ A

- 10:30 ヨガ 45 吉田 恭子
- ご参加はどちらか1レッスンでお願いします
- 11:40 ヨガ 45 吉田 恭子
- 12:50 ボディステップ 45 原田 瞭
- 14:00 レスミルズ コア 30 原田 瞭
- 15:15 エアロビクス 上級 45 中島 美紀
- 16:20 シェイプボクシング 45 工藤 哲也
- 17:30 ZUMBA 45 工藤 哲也

スタジオ B

- 10:40 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 11:20 ボディコンバット 30 バーチャル
- 12:10 シバム 30 バーチャル
- 13:00 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 13:40 ボディコンバット 30 バーチャル
- 14:45 ボディバランス 45 佐藤 明子
- 16:00 ボディコンバット 30 バーチャル
- 16:50 シバム 30 バーチャル
- 17:40 ボディバランス ST 30 バーチャル

緊急事態宣言再延長に伴い、営業時間を短縮させていただきます。

- 平　　日　10:00～20:00（運動施設最終利用時間　20:00）
- 土 曜 日　10:00～20:00（運動施設最終利用時間　20:00）
- 日曜祝日　10:00～19:00（運動施設最終利用時間　18:30/変更なし）

整理券の配布について

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

スタジオ定員人数

スタジオA:30名　スタジオB:20名

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。

※ ピンク色 6月の変更箇所はピンク色で表示しています。

※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