【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7月～9月

月

プール　スタジオ A B

休館日

火

プール 1 2 3 4 5　プール2 1 2　スタジオ A B

- 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 西村
- 13:30 アクア 45 湯山
- 14:45 キッズスイミング
- 18:30 初級 水高
- 19:30 マスターズ&上級 織田
- 20:00 中級 水高
- 21:30
- 水中運動 30 鈴木
- 幼稚園指導 無い日は開放
- 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
- 12:45 ボディコンバット 30 濵田 陽菜
- 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
- 18:50 ボディパンプ 45 原田 瞭
- 20:00 エアロビクス 初級 40 土井 真由苗
- 21:00 ZUMBA 45 土井 真由苗
- ウエストシェイプ20 スタッフ
- 11:10 ストレッチ20 スタッフ
- 11:50 TRX 20 スタッフ 定員:9名
- 12:30 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 13:10 レズミルズ コア バーチャル
- 13:50 ストレッチ20 スタッフ
- 14:35 ウエストシェイプ20 スタッフ
- キッズスポーツスクール
- 19:25 ストレッチ20 スタッフ
- 20:10 TRX 30 スタッフ 定員:9名
- 21:05 レズミルズ コア バーチャル
- 21:40 ボディコンバット 30 バーチャル

水

プール 1 2 3 4 5　プール2 1 2　スタジオ A B

- 10:30 初級 山田
- 11:30 マスターズ&上級 新田
- 12:30 痛み バイバイ 45 吉川
- 13:15 初中級 辻
- 14:45 キッズスイミング
- 18:30
- 20:00
- 21:30
- 幼稚園指導 無い日は開放
- キッズスイム
- 10:30 エアロビクス 初中級 45 濵田 陽菜
- 11:40 ウェーブリング ヨガ 45 山下 直子
- 12:45 ボディパンプ 30 清野 魁斗
- 13:40 ボディバランス 30 佐藤 明子
- 14:30 オリジナル ダンス 45 清水 麻衣子
- 18:45 ボディコンバット 30 佐藤 明子
- 19:35 アディダス ヨガ 45 佐藤 明子
- 20:40 ボディステップ 30 原田 瞭
- 21:30 ボディコンバット 30 原田 瞭
- 陸モビ&ストレッチ 45 大貫 知穂
- ウエストシェイプ20 スタッフ
- 12:20 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 13:00 シバム 30 バーチャル
- 13:50 TRX 20 スタッフ 定員:9名
- 14:35 ストレッチ20 スタッフ
- キッズスポーツスクール
- 20:10 ウエストシェイプ20 スタッフ
- 20:50 シバム 30 バーチャル
- 21:40 ボディバランス ST 30 バーチャル

木

プール 1 2 3 4 5　プール2 1 2　スタジオ A B

- 幼稚園（不定期）
- 10:30 上級 西村
- 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 渡邊
- 14:45 キッズスイミング
- 18:30
- 20:00
- 21:30
- 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
- 10:30 ヨガ 45 満生 恒太郎
- 11:40 バレトン 45 満生 恒太郎
- 12:50 エアロビクス 初中級 45 濵田 陽菜
- 14:00 RITMOS 45 臥雲 由希子
- 15:05 ボディコンバット 30 濵田 陽菜
- 19:00 ボディアタック 45 石井 貴志
- 20:10 ボディパンプ 45 石井 貴志
- 21:15 ボディコンバット 45 原田 瞭
- バレエ初級❶ 45 保坂 麦
- ご予約は❶❷どちらか1つでお願いします
- バレエ初級❷ 45 保坂 麦
- バレエ定員:16名
- 介護予防
- キッズスポーツスクール
- 20:20 ストレッチ20 スタッフ
- 21:00 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 21:40 シバム 30 バーチャル

金

プール 1 2 3 4 5　プール2 1 2　スタジオ A B

- 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 西村
- 14:45 キッズスイミング
- 18:30
- 20:00
- 21:30
- 水中運動 30 鈴木
- 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
- 12:45 RITMOS 45 三嶋 喜美代
- 13:50 ボディステップ 30 原田 瞭
- 14:40 ボディバランス 30 佐藤 明子
- 19:15 ボディコンバット 30 原田 瞭
- 20:10 レズミルズ コア 30 原田 瞭
- 21:00 ボディバランス 45 佐藤 明子
- 健美操 40 福代 典子
- 11:45 骨盤調整 45 長島 弓恵
- 13:00 TRX 20 スタッフ 定員:9名
- 13:40 ボディコンバット 30 バーチャル
- 14:30 レズミルズ コア バーチャル
- キッズスポーツスクール
- 19:30 ウエストシェイプ20 スタッフ
- ストレッチ20 スタッフ
- 20:50 シバム 30 バーチャル
- 21:40 ボディコンバット 30 バーチャル

土

プール 1 2 3 4 5　プール2 1 2　スタジオ A B

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

プール 1 2 3 4 5　プール2 1 2　スタジオ A B

- キッズスイム
- 11:30 上級 水高
- 12:30 ストレッチ&スイム 45 清野
- 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 練習会 マスターズ
- ヨガ❷ 11:40
- 11:45 水中運動 30 清野
- 10:30 ヨガ❶ 45 吉田 恭子
- ご参加は❶❷どちらか1つでお願いします
- ヨガ❷ 45 吉田 恭子
- 12:45 エアロビクス 中級 45 濵田 陽菜
- 13:50 ボディステップ 45 原田 瞭
- 15:00 ボディパンプ 45 原田 瞭
- 16:10 シェイプボクシング 45 工藤 哲也
- 17:15 ZUMBA 45 工藤 哲也
- ストレッチ20 スタッフ
- 11:10 ウエストシェイプ20 スタッフ
- 11:50 ストレッチ20 スタッフ
- 12:30 ボディコンバット 30 バーチャル
- 13:20 シバム 30 バーチャル
- 14:10 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- エアロビクス 上級 45 中島 美紀
- 16:15 TRX 30 スタッフ 定員:9名
- 17:10 ボディコンバット 30 バーチャル
- 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

運動施設ご利用終了時間　22:30まで

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。

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。

※□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