【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　2021年7月～9月

月

休館日

火

時間	プール	プール2	スタジオA	スタジオB
10:30	初級 山田		ストレッチポール 45 大貫 知穂	
10:40				ボディバランス Yoga 20 バーチャル
11:00	月替 45 田代			
11:20				シバム 30 バーチャル
11:30	上級 鈴木			
11:40			ピラティス 45 大貫 知穂	
		幼稚園指導 無い日は開放		
12:10				ボディコンバット 30 バーチャル
12:30	水中運動 45 吉川			
12:50			シバム 30 田野倉 理菜	
13:00				ボディバランス Yoga 20 バーチャル
13:15	初中級 西村			
13:30	アクア 45 湯山			
13:40			エアロビクス初級 45 中島 まゆみ	
13:45				レズミルズ コア 15 バーチャル
14:20				ボディコンバット 30 バーチャル
14:45	キッズスイミング		ヨガ 45 小林 理恵	
				キッズスポーツスクール
18:30				
	初級 水高			
19:20			ボディパンプ 45 原田 瞭	
19:30				エアロビクス初級 45 土井 真由苗
20:00	マスターズ&上級 藤橋 中級 水高			
20:40			ZUMBA 45 土井 真由苗	
20:45				ボディコンバット 30 バーチャル
21:30				

水

時間	プール	プール2	スタジオA	スタジオB
		幼稚園指導 無い日は開放		
10:30	初中級 山田		RITMOS 45 三嶋 喜美代	陸モビ&ストレッチ 45 大貫 知穂
		キッズスイム		
11:00	マスターズ&上級 新田			
11:40			ウェーブリングヨガ 45 山下 直子	
11:45				バレエ基礎❶ 30 下條 綾夏
				ご参加は ❶❷どちらか1つ
12:45			ボディパンプ 30 原田 瞭	
12:40～				バレエ基礎❷ 30 下條 綾夏
13:00	痛みバイバイ 45 吉川			
13:15	初中級 辻			
13:40			ボディアタック 30 田野倉 理菜	
13:45				レズミルズ コア 15 バーチャル
14:20				シバム 30 バーチャル
14:30			エアロビクス初級 45 清水 麻衣子	
14:45	キッズスイミング			
				キッズスポーツスクール
			キッズスポーツスクール	
18:30				
19:20			ボディアタック 45 石井 貴志	
20:00	中上級 柴田			
20:30			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 45 鈴木 勇気
21:30				

木

時間	プール	プール2	スタジオA	スタジオB
	幼稚園（不定期）	幼稚園指導 無い日は開放		
10:30			ヨガ 45 満生 恒太郎	バレエ初級❶ 45 保坂 麦
10:45	上級 西村	キッズスイム		
	初中級 辻			ご参加は ❶❷どちらか1つでお願いします
11:15				
11:40			バレトン 45 満生 恒太郎	バレエ初級❷ 45 保坂 麦
		幼稚園指導 無い日は開放		
12:15	らくらくウオーク 45 吉川			
				バレエ定員:12名
12:50			ボディステップ 30 下條 綾夏	
13:00	初級 辻			介護予防
13:15	中級 渡邊			
13:40			レズミルズ コア 30 原田 瞭	
		介護予防		
14:30			シバム 45 田野倉 理菜	
14:45	キッズスイミング			
			キッズスポーツスクール	キッズスポーツスクール
			キッズスポーツスクール	
18:30				
19:20			ボディコンバット 45 AYA	
20:00		アクア 45 湯山		
20:20				ボディバランス Yoga 20 バーチャル
20:30			ボディパンプ 45 AYA	
21:00				レズミルズ コア 15 バーチャル
21:30				

金

時間	プール	プール2	スタジオA	スタジオB
10:30	初級 辻	水中運動 30 鈴木	エアロビクス初級 45 清水 麻衣子	健美操 45 福代 典子
11:00	月替 45 田代			
11:40			ボディメイク 45 清水 麻衣子	
11:45				骨盤調整 45 長島 弓恵
12:50			ボディステップ 30 下條 綾夏	
13:00	痛みバイバイ 45 吉川			
13:10				ボディバランス ST 15 バーチャル
13:15	初級 西村			
13:40			ボディアタック 30 田野倉 理菜	
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
14:30			ZUMBA 45 熊倉 香織	
14:45	キッズスイミング			
				キッズスポーツスクール
			キッズスポーツスクール	
18:30				
19:00			ボディコンバット 30 佐藤 明子	
19:35				ボディバランス Yoga 20 バーチャル
19:50			ボディステップ 45 原田 瞭	
20:00	マスターズ&上級 加藤 初中級 藤橋			
20:15				レズミルズ コア 15 バーチャル
20:50				シバム 30 バーチャル
20:55			ボディバランス 30 佐藤 明子	
21:30				

土

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

日

時間	プール	プール2	スタジオA	スタジオB
	キッズスイム	キッズスイム		
10:30			ヨガ❶ 45 吉田 恭子	
10:40				ボディバランス Yoga 20 バーチャル
			ご参加は ❶❷どちらか1つでお願いします	
11:20				ボディコンバット 30 バーチャル
11:30	上級 水高			
11:40			ヨガ❷ 45 吉田 恭子	
12:10				シバム 30 バーチャル
12:30	水中運動&スイム 45 濱野			
12:50			ボディステップ 45 原田 瞭	
13:00				ボディバランス Yoga 20 バーチャル
	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）			
13:40				ボディコンバット 30 バーチャル
14:00			レズミルズ コア 30 原田 瞭	
14:45				ボディバランス 45 佐藤 明子
15:15			エアロビクス上級 45 中島 美紀	
16:00				ボディコンバット 30 バーチャル
16:20			シェイプボクシング 45 工藤 哲也	
16:50				シバム 30 バーチャル
	マスターズ 練習会 月2回			
17:30			ZUMBA 45 工藤 哲也	
17:40				ボディコンバット 30 バーチャル

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。

TOM SPORTS ACADEMY トムスポーツアカデミー