【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

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
- 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 マスター&上級 藤橋
- 20:00 初級 水高　中級 水高
- 21:30
- 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
- 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
- 11:40 ピラティス 45 大貫 知穂
- 12:10 ボディコンバット 30 バーチャル
- 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
- 13:40 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 ヨガ 45 小林 理恵
- キッズスポーツスクール
- 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
- 20:40 ZUMBA 45 土井 真由苗
- 20:45 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 初中級 山田
- 11:00 マスター&上級 新田
- 13:00 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 中上級 柴田
- 20:00
- 21:30
- 幼稚園指導 無い日は開放
- キッズスイム
- 10:30 RITMOS 45 三嶋 喜美代
- 10:40 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
- 13:40 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
- 陸モビ&ストレッチ 45 大貫 知穂
- キッズスポーツスクール
- 19:20 ボディアタック 45 石井 貴志
- 20:30 ボディコンバット 45 石井 貴志
- 20:30 ファンクショナルトレーニング 45 鈴木 勇気

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）
- 10:45 上級 西村
- 11:15 初中級 辻
- 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
- 20:00
- 21:30
- 幼稚園指導 無い日は開放
- キッズスイム
- 介護予防
- 10:30 ヨガ 45 満生 恒太郎
- バレエ初級❶ 45 保坂 麥
- ご参加は❶❷どちらか1つでお願いします
- 11:40 バレトン 45 満生 恒太郎
- バレエ初級❷ 45 保坂 麥
- バレエ定員:12名
- 12:50 ボディステップ 30 下條 綾夏
- 13:40 レズミルズ コア 30 原田 瞭
- 14:30 シバム 45 田野倉 理菜
- 介護予防
- キッズスポーツスクール
- 19:20 ボディコンバット 45 AYA
- 20:30 ボディパンプ 45 AYA
- 20:20 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 21:00 レズミルズ コア 15 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 初級 辻
- 11:00 月替 45 田代
- 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
- 20:00 マスター&上級 藤橋　初中級 藤橋
- 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
- 12:50 ボディステップ 30 下條 綾夏
- 13:40 ボディアタック 30 田野倉 理菜
- 14:30 ZUMBA 45 熊倉 香織
- 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
- 19:00 ボディコンバット 30 佐藤 明子
- 19:50 ボディステップ 45 原田 瞭
- 20:55 ボディバランス 30 佐藤 明子
- 19:35 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 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

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&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
- 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
- 11:40 エアロビクス 初級 45 小林 理恵
- 13:00 ZUMBA 45 熊倉 香織
- 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
- 18:00 ボディパンプ 45 石井 貴志
- 19:15 ボディアタック 45 石井 貴志
- キッズスポーツスクール
- 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
- 18:40 ボディバランス ST 30 バーチャル
- 19:30 シバム 30 バーチャル

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 水中運動&スイム 45 清野
- 11:50
- 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）
- 月練習会 2回 マスターズ
- 18:30
- 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
- ヨガ❷ 45 吉田 恭子
- 12:10 シバム 30 バーチャル
- 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
- 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
- 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。

トムスポーツアカデミー