【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4月～6月

月

休館日

火

プール
- 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
- 19:30 マスターズ&上級 藤橋
- 20:00 初級 水高
- 20:00 中級 水高
- 21:30 キッズスイミング

プール2
- 水中運動 30 鈴木
- 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
- 12:45 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

スタジオ B
- 10:40 ウエストシェイプ15 スタッフ
- 11:15 ストレッチ15 スタッフ
- 11:50 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 12:30 シバム 30 バーチャル
- 13:20 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 14:00 ストレッチ15 スタッフ
- 14:40 ウエストシェイプ15 スタッフ
- 19:30 シバム 30 バーチャル
- 20:20 ボディバランス ST 30 バーチャル
- 21:10 レズミルズ コア 15 バーチャル
- 21:45 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
- 11:30 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 キッズスイミング

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 ボディコンバット 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
- 19:00 アディダス ヨガ 45 佐藤 明子
- 20:10 ボディステップ 30 原田 瞭
- 21:00 ボディコンバット 45 原田 瞭

スタジオ B
- 陸モビ&ストレッチ 45 大貫 知穂
- 12:15 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
- 14:00 ストレッチ15 スタッフ
- 14:40 ウエストシェイプ15 スタッフ
- キッズスポーツスクール
- 20:20 シバム 30 バーチャル
- 21:10 レズミルズ コア 15 バーチャル
- 21:45 ボディバランス ST 30 バーチャル

木

プール
- 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
- 13:00 初級 辻
- 13:30 中級 渡邊
- 14:45 キッズスイミング
- 18:30 キッズスイミング
- 20:00 アクア 45 湯山
- 21:30 キッズスイミング

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 エアロビクス 初級 45 濵田 陽菜
- 14:00 RITMOS 45 臥雲 由希子
- キッズスポーツスクール
- 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 レズミルズ コア 30 原田 瞭

スタジオ B
- バレエ初級❶ 45 保坂 麦
- ご予約は❶❷どちらかいつでもお願いします
- 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
- 20:30 ボディコンバット 30 バーチャル
- 21:30 シバム 30 バーチャル

金

プール
- 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 キッズスイミング
- 20:00 マスターズ&上級 藤橋
- 21:30 キッズスイミング

プール2
- 水中運動 30 鈴木
- 初中級 藤橋

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
- 12:45 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
- キッズスポーツスクール
- 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

スタジオ B
- 健美操 40 福代 典子
- 11:45 骨盤調整 45 長島 弓恵
- 12:50 ウエストシェイプ15 スタッフ
- 13:30 ボディコンバット 30 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
- 19:30 ボディバランス ST 30 バーチャル
- 20:20 シバム 30 バーチャル
- 21:10 レズミルズ コア 15 バーチャル
- 21:45 ボディコンバット 30 バーチャル

土

プール
- キッズスイム
- 11:00 初中級 十川
- 11:15 マスター&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
- 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 45 清野 魁斗
- 16:20 ボディコンバット 30 濵田 陽菜
- 17:10 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

スタジオ B
- ファンクショナルトレーニング&ストレッチ 45 鈴木 勇気
- ウエストシェイプ15 スタッフ
- キッズスポーツスクール
- 17:20 シバム 30 バーチャル
- 18:15 ボディバランス ST 30 バーチャル
- 19:15 ストレッチ15 スタッフ
- 19:50 ウエストシェイプ15 スタッフ

運動施設ご利用終了時間　20:30まで

日

プール
- キッズスイム
- 11:30 上級 水高
- 12:30 ストレッチ&スイム 45 濵田
- 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

プール2
- ヨガ❷ 11:40
- 11:45 水中運動 30 濵野

スタジオ A
- 10:30 ヨガ❶ 45 吉田 恭子
- ご参加は❶❷どちらかいつでもお願いします
- ヨガ❷ 45 吉田 恭子
- 12:45 エアロビクス 初級 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

スタジオ B
- 10:40 ストレッチ15 スタッフ
- 11:15 ウエストシェイプ15 スタッフ
- 11:50 ストレッチ15 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
- 16:20 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 17:00 ボディコンバット 30 バーチャル
- 17:50 ボディバランス Yoga 20 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