レッスンプログラムスケジュール

2019年5月～

月

休館日

火

プール
- 10:30 モビバン 鈴木
- 10:30 初級 山田
- 10:20 中級 田代
- 10:20 上級 谷本
- 12:15 水中運動 45 吉川
- 13:00 初中級 西村
- 13:15 アクア 45 湯山
- 14:45 キッズスイミング
- 18:30 初級水高 19:30
- 18:30 中級 水高
- 18:30 マスターズ&上級 三浦 19:30
- 20:00
- 21:30

プール2
- 幼稚園指導 無い日は開放

スタジオA
- 10:30 エアロ初中級 60 中島(ま)
- 11:45 ボディパンプ 60 田畑
- 13:00 エアロ初級 45 中島(ま)
- 14:05 定員 ベーシックヨガ 60 小林
- 15:20 ZUMBA 60 吉田(由)
- 19:30 ボディコンバット 45 佐藤
- 20:30 ZUMBA 50 土井
- 21:35 CXWORX 30 佐藤

スタジオB
- 10:30 定員 ストレッチポール 45 大貫
- 11:40 ピラティス 60 大貫
- 12:55 ヒップホップ 60 澤本
- 14:10 ボディバランス 45 STRENGTH 佐藤
- キッズスポーツスクール
- 19:30 エアロ初級 45 土井
- 20:35 定員 エアリアルヨガ 60 太田(裕)

水

プール
- 10:30 初心者 山田
- 11:00 初中級 辻 マスターズ&上級 新田
- 13:00 初中級 辻 痛みバイバイ 45 吉川
- キッズスイミング
- 18:30 中上級 記野 20:00
- 21:30

プール2
- 幼稚園指導 無い日は開放
- キッズスイム
- 12:10 水中運動 30 鈴木

スタジオA
- 10:30 健康体操 60 hiro
- 11:45 マーシャルアーツ 45 hiro
- 12:50 ZUMBA 60 東條
- 14:10 健美操 60 福代
- 15:25 ピラティス 45 馬場
- キッズスポーツスクール
- 19:30 ボディアタック 60 村松
- 20:45 RITMOS 60 臥雲

スタジオB
- 10:30 運動前のウォーミングアップ 45 大貫
- 11:40 陸モビ&ストレッチ 60 大貫
- 12:55 定員 ウェーブリングヨガ 60 山下
- 14:10 エアロ初中級 45 清水
- キッズスポーツスクール
- 20:00 オリジナルコンディショニング 45 馬場
- 21:00 ピラティス 60 馬場

木

プール
- 幼稚園(不定期)
- 初中級 辻
- 11:00 上級 西村
- 12:15 らくらくウオーク 45 吉川
- 13:00 初級 辻 中級 渡邊
- キッズスイミング
- 18:30 アクア 30 湯山 20:00
- 20:45 ウォーク&ジョグ 湯山
- 21:30

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
- 13:10 水中運動 30 谷本
- 介護予防

スタジオA
- 10:30 ヨガ 60 満生
- 11:50 バレトン 60 満生
- 13:05 エアロ初級 45 小林
- 14:05 ボディパンプ 45 田畑
- 15:05 太極拳 60 竹谷
- キッズスポーツスクール
- 20:10 マーシャルアーツ 50 hiro
- 21:15 シバム 45 田野倉

スタジオB
- 10:30 定員 バレエ 75 保坂
- 12:00 健康体操 45 小林
- 介護予防
- キッズスポーツスクール
- 19:10 ボディバランス 45 STRENGTH 佐藤
- 20:20 定員 TRX 30 村松
- 骨盤調整 45 hiro

金

プール
- 初級 辻
- 中級 新田
- 10:20 上級 田代
- 12:45 アクア 45 湯山
- 13:00 初級 西村
- 13:45 痛みバイバイ 45 吉川
- ウォーク&ジョグ 西村
- キッズスイミング
- 18:30 初級 水高 19:30
- 18:30 中級 水高
- 18:30 マスターズ&上級 三浦 19:30
- 20:00
- 21:30

プール2
- ストレッチアクア 鈴木
- キッズスイム

スタジオA
- 10:30 エアロ初級 60 清水
- 11:45 定員 ボディメイク 60 清水
- 13:00 RITMOS 60 三嶋
- 14:15 バレトン 60 光明
- 15:30 K-1 FITFIGHT 60 工藤
- 19:00 LES MILLS TONE 30 佐藤
- 19:45 ボディパンプ 60 村松
- 21:00 ボディコンバット 60 間根山

スタジオB
- 健美操 60 福代
- 定員 骨盤調整 60 長島
- バランスボール 45 馬場
- 14:05 ラテンエアロ 45 馬場
- キッズスポーツスクール
- 19:35 エアロ初中級 60 吉田(由)
- 20:50 ヨガ 60 吉田(由)

土

プール
- キッズスイム
- 11:00 初中級 十川 マスターズ&上級 加藤
- 13:45 キッズスイミング
- 18:30 中上級 高野 19:00
- 19:00 シェイプアクア 湯山

プール2
- キッズスイム

スタジオA
- 10:30 定員 リラックスヨガ 45 小林
- 11:30 定員 健康体操 45 小林
- 12:30 ZUMBA 60 熊倉
- 13:45 ボディバランス 60 佐藤
- 15:00 ボディステップ 45 村松
- 16:00 シェイプボクシング 60 工藤
- 17:15 ボディアタック 45 太田(創)
- 18:15 ボディパンプ 45 AYA
- 19:15 ボディコンバット 45 AYA

スタジオB
- キッズスポーツスクール
- 17:30 エアロ中級 60 中島(美)

日

プール
- キッズスイム
- 11:30 上級 水高 スイストレッチ&濱野
- 12:30
- 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)
- マスターズ月2回練習会

プール2
- キッズスイム
- 11:30 モビバン 濱野

スタジオA
- 10:30 定員 ナチュラルヨガ 60 吉田(恭)
- 11:45 シバム 45 ANNA
- 12:45 ボディジャム 60 ANNA
- 14:15 LES MILLS TONE 45 AYA
- ZUMBA 60 工藤
- 16:30 ボディコンバット 60 AYA

スタジオB
- 11:40 ピラティス 60 長谷
- 13:00 ウェーブリングヨガ 60 山下
- エアロ上級 60 中島(美)
- 16:35 オリジナルコンディショニング 45 工藤

マーク・色分けのご案内

- スタジオプログラム(変更なし)
- スタジオプログラム(変更あり)
- 水泳教室
- アクアプログラム
- キッズレッスン
- フリーレーン(プール)

※ご自由に練習できるレーンです 各レーンの表示(歩行・スイムなど)にしたがってご利用ください

- 営業時間外

定員 定員があるプログラム

※3Fジムカウンターにて30分前から整理券をお渡しいたします

※やむを得ない事情で担当やレッスン内容、プールの使用レーンが変更になる場合があります。

トムスポーツアカデミー SPORTS ACADEMY