【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

特別タイムスケジュール　7月～9月12日

月

休館日

火

プール
- 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
- 18:50 ボディバンプ 45 原田 瞭

プール2
- 1 2 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
- 12:50 シバム 30 田野倉 理菜
- 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

B
- 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
- 12:10 ボディコンバット 30 バーチャル
- 13:00 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 13:45 レスミルズ コア 15 バーチャル
- 14:20 ボディコンバット 30 バーチャル
- キッズスポーツスクール

水

プール
- 10:30 初中級 山田
- 11:00 マスターズ＆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
- 18:50 ボディアタック 45 田野倉 理菜

プール2
- 1 2 幼稚園指導 無い日は開放
- キッズスイム
- 介護予防

スタジオ

A
- 10:30 RITMOS 45 三嶋 喜美代
- 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 原田 瞭
- 13:40 ボディアタック 30 田野倉 理菜
- 14:30 エアロビクス 初級 45 清水 麻衣子
- キッズスポーツスクール

B
- 10:40 陸モビ＆ストレッチ 45 大貫 知穂
- 11:45 バレエ基礎❶ 30 下條 綾夏
- ご参加は❶❷どちらか1つ
- 12:40～ バレエ基礎❷ 30 下條 綾夏
- 13:45 レスミルズ コア 15 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

木

プール
- 幼稚園（不定期）
- 初中級 辻
- 10:45 上級 西村
- 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
- 18:50 ボディコンバット 45 佐藤 明子

プール2
- 1 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 ボディステップ 30 下條 綾夏
- 13:40 レスミルズ コア 30 原田 瞭
- 14:30 シバム 45 田野倉 理菜
- キッズスポーツスクール

B
- バレエ初級❶ 45 保坂 麦
- ご参加は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:12名
- 介護予防
- キッズスポーツスクール

金

プール
- 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
- 18:50 ボディステップ 45 原田 瞭

プール2
- 1 2 水中運動 30 鈴木

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
- 12:50 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
- キッズスポーツスクール

B
- 11:45 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

土

プール
- キッズスイム
- 11:00 初中級 十川
- 11:15 マスターズ＆上級 加藤
- 12:45 水中運動 30 柴田
- 13:45 キッズスイミング
- 18:30

プール2
- 1 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
- 13:00 ZUMBA 45 熊倉 香織
- 14:15 シバム 45 熊倉 香織
- 15:20 ボディバランス 45 佐藤 明子
- 16:30 ボディコンバット 45 佐藤 明子
- 17:40 ボディバンプ 45 石井 貴志
- 18:50 ボディアタック 45 石井 貴志

B
- 10:30 ファンクショナルトレーニング＆ストレッチ 45 鈴木 勇気
- キッズスポーツスクール
- 17:15 レスミルズ 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

日

プール
- キッズスイム
- 11:30 上級 水高
- 12:30 水中運動＆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）
- 月練2回会 マスターズ

プール2
- 1 2 キッズスイム
- 11:40

スタジオ

A
- 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
- 12:50 ボディステップ 45 原田 瞭
- 14:00 レスミルズ コア 30 原田 瞭
- 15:15 エアロビクス 上級 45 中島 美紀
- 16:20 シェイプボクシング 45 工藤 哲也
- 17:30 ZUMBA 45 工藤 哲也

B
- 10:40 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 11:20 ボディコンバット 30 バーチャル
- 12:10 シバム 30 バーチャル
- 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
- 14:45 ボディバランス 45 佐藤 明子
- 16:00 ボディコンバット 30 バーチャル
- 16:50 シバム 30 バーチャル
- 17:40 ボディコンバット 30 バーチャル

まん延防止等重点措置により、営業時間を短縮させていただきます。

- 平　　日　10:00～20:00（運動施設最終利用時間　20:00）
- 土 曜 日　10:00～20:00（運動施設最終利用時間　20:00）
- 日曜祝日　10:00～19:00（運動施設最終利用時間　18:30/変更なし）

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。

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。

※□ 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