【スタジオ定員人数】 スタジオA：最大41名, スタジオB：最大25名

スタジオWEB予約サービス開始 ★ご参加には WEB予約 が必要です

当日参加：WEB予約での参加者が定員に達しなかった場合、残り人数分を当日参加枠とし先着順に指定場所にてご案内致します。

タイムスケジュール　2024年7月～9月

静脈認証登録済みの方はジムエリア24時間ご利用可能

月

プール　スタジオ A B

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
- 12:30 水中運動 45 吉川
- 13:15 初中級 谷本
- 13:30 アクア 45 湯山
- 14:45 キッズスイミング
- 18:30 初級 水高 中級 水高
- 19:30 マスターズ&上級 藤橋
- 20:00 キッズスイミング
- 21:30 キッズスイミング
- 水中運動 30 鈴木
- 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 定員:35名
- 11:30 ピラティス 45 大貫 知穂
- 12:30 ボディコンバット テック 15
- 12:30 ボディコンバット 30 當麻 有波
- 13:30 エアロビクス 初級 45 中島 まゆみ
- 14:30 ヨガ 45 小林 理恵
- 19:00 ボディコンバット 45 當麻 有波
- 20:00 LES MILLS DANCE 45 熊倉 香織
- 21:00 ボディパンプ 60 小林 汰雅 定員：35名
- ボディバランス 30 バーチャル
- 19:15 ボディバランス 30 バーチャル
- 20:00 TRX 30 中嶋 太一 定員:9名
- 21:00 ストレッチ20 TOMスタッフ
- キッズスポーツスクール

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
- 11:30 マスターズ&上級 村野
- 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
- 幼稚国指導 無い日は開放
- キッズスイム
- 10:30 陸モビ&ストレッチ 45 大貫 知穂
- 11:30 ウェーブリング ヨガ 45 山下 直子
- 12:30 ボディパンプ テック 15
- 12:30 ボディパンプ 30 倉島 大成 定員:35名
- 13:30 ヨガ 45 keiko
- 14:30 エアロビクス 初中級 45 清水 麻衣子
- 10:45 ストレッチポール 30 町田 隆介
- 12:20 ウエストシェイプ15 岸本 佳
- 12:50 ストレッチ20 岸本 佳
- 13:30 ボディアタック 30 倉島 大成
- 14:25 ストレッチ20 倉島 大成
- 19:00 ボディバランス 45 柴田 風花
- 20:00 ZUMBA 45 熊倉 香織
- 21:00 ボディアタック 45 當麻 有波
- 20:30 アディダスヨガ 30 柴田 風花
- 21:15 ウエストシェイプ15 林 亮典
- キッズスポーツスクール

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）
- 10:30 上級 山田
- 11:30 初中級 辻
- 12:30 らくらくウォーク 45 吉川
- 13:15 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
- 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
- 10:30 ヨガ 45 満生 恒太郎
- 11:30 バレトン 45 満生 恒太郎
- 12:30 ボディバランス 30 柴田 風花
- 13:15 エアロビクス 初級 30 keiko
- 14:15 RITMOS 60 臥雲 由希子
- 19:00 ボディパンプ 30 町田 隆介 定員:35名
- 19:45 ボディコンバット 45 當麻 有波
- 20:45 レズミルズ コア 30 小林 汰雅 定員:35名
- 21:30 ストレッチポール20 町田 隆介 定員:35名
- バレエ初級❶ 45 保坂 麦 定員:24名
- バレエ初級❷ 45 保坂 麦 定員:24名
- 介護予防
- キッズスポーツスクール
- ストレッチ20 林 亮典
- 21:25 LES MILLS DANCE30 バーチャル
- キッズスポーツスクール

金

プール 1 2 3 4 5　プール2 1 2　スタジオ A B

- 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 濟野
- 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 加藤
- 21:30 キッズスイミング
- 10:30 水中運動 30 鈴木
- 11:10 キッズスイム
- 10:30 エアロビクス 初級 45 清水 麻衣子
- 11:30 骨盤調整 60 長島 弓恵
- 12:45 RITMOS 60 三嶋 喜美代
- 14:00 レズミルズ コア テック15
- 14:00 レズミルズ コア 30 小林 汰雅 定員:35名
- 15:00 ストレッチポール 30 町田 隆介 定員:35名
- 健美操 40 福代 典子
- 11:35 ボディメイク 45 清水 麻衣子
- 13:30 ボディコンバット 30 バーチャル
- 14:15 LES MILLS DANCE30 バーチャル
- 15:30 ボディバランス 30 バーチャル
- キッズスポーツスクール
- 19:00 ボディバランス 45 柴田 風花
- 20:00 Strength Development 小林 汰雅 定員:30名
- 21:00 ボディアタック 45 伊佐間 梨華
- 19:25 ウエストシェイプ20 小林 汰雅
- ボディコンバット 45 バーチャル
- ストレッチポール 30 町田 隆介

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
- 11:15 初中級 十川
- 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
- キッズスイム
- 10:30 ヨガ 60 小林 理恵
- 11:45 エアロビクス 初級 45 小林 理恵
- 13:00 ZUMBA 60 熊倉 香織
- 14:15 LES MILLS DANCE 45 熊倉 香織
- 15:20 ストレッチポール 45 町田 隆介 定員：35名
- 16:20 ボディパンプ 45 倉島 大成 定員:35名
- 17:25 ボディアタック 45 倉島 大成
- 18:30 ボディステップ 45 間根山 麻美 定員:35名
- 19:30 ボディコンバット 45 間根山 麻美
- ファンクショナルトレーニング&ストレッチ 45 山下 直子
- 11:35 LES MILLS DANCE30 バーチャル
- キッズスポーツスクール
- 17:00 LES MILLS DANCE30 バーチャル
- 17:45 ボディコンバット 30 バーチャル
- ボディバランス 30 バーチャル
- 19:15 LES MILLS DANCE30 バーチャル

静脈認証ご登録でマシンジムエリア21:00以降もご利用可能！！
未登録の方は運動施設ご利用終了時間
マシンジム21:00まで　プール20:30まで（浴室は21時に退館できるようご利用ください）

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 ストレッチ&スイム 45 濟野
- 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2回 練習会 マスターズ
- 11:45 水中運動 30 濟野
- 10:30 ヨガ 60 吉田 恭子
- 11:45 ZUMBA 60 工藤 哲也
- 13:05 筋コンディショニング 30 町田 隆介 定員:35
- 14:00 ボディパンプ 45 町田 隆介 定員:35名
- 15:05 ボディアタック 45 倉島 大成
- 16:10 レズミルズ コア 30 小林 汰雅 定員:35名
- 17:00 ストレッチポール 30 町田 隆介 定員:35名
- 10:40 共栄シェイプボクシング/K-1 FIT FIGHT 工藤 哲也
- ↑週替わり↑
- 11:50 ヨガ 45 吉田 恭子
- 12:50 TRX 30 中嶋 太一 定員:9名
- 13:45 LES MILLS DANCE30 バーチャル
- 14:30 ボディコンバット 30 バーチャル
- 15:15 ボディバランス 30 バーチャル
- 16:00 LES MILLS DANCE30 バーチャル
- 17:10 エアロビクス 上級 45 中島 美紀

静脈認証ご登録でマシンジムエリア19:00以降もご利用可能！！
未登録の方は運動施設ご利用終了時間
マシンジム19:00まで　プール18:30まで（浴室は19時に退館できるようご利用ください）

スタジオ定員人数

スタジオA:最大41名（WEB予約最大41名）

スタジオB:最大25名（WEB予約最大25名）

当日参加枠は、レッスン開始の10分前から指定の場所にて先着順にご案内致します。

- ・レッスンの最大時間は60分とします。
- ・レッスン間は15分以上間隔を空け、十分な換気と消毒を行います。
- ・WEB予約での参加は開始10分前にスタジオ前にお集まりください。
- ※当日参加者の入場後は指定場所の権利は無効となります。
- ・全てのクラスでWEB予約をいただけます。
- ・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。
- ・他の方への場所貸しはご遠慮ください。予約した場所はご本人で受講してください。
- ※ご家族のアカウントを使用してご参加もNG。
- ・マスクの着用は個人の判断と致します。

静脈認証ご登録でマシンジムエリア23:00以降もご利用可能！！
未登録の方は運動施設ご利用終了時間　マシンジム23:00まで　プール22:00まで（浴室は23時に退館できるようご利用ください）

※□変更箇所は赤い太枠で表示しています。(VR除く)　※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