レッスンプログラムスケジュール

2019年7月～

月

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 モビバン 鈴木（プール3）
- 10:30 初級 山田（プール3）
- 10:30 中級 田代（プール4）
- 10:20 月替 40 田代（プール3）
- 上級 谷本（プール4）
- 12:15 水中運動 45 吉川（プール3）
- 13:00 初中級 西村（プール3）
- 13:15 アクア 45 湯山（プール4）
- 14:45 キッズスイミング（プール1 2 3 4 5）
- 幼稚園指導 無い日は開放（プール2 1）
- 10:30 エアロビクス 初中級 60 中島（ま）（スタジオA）
- 11:45 ボディパンプ 60 AYA（スタジオA）
- 13:00 エアロビクス 初級 45 中島（ま）（スタジオA）
- 14:05 定員 ベーシックヨガ 60 小林（スタジオA）
- 15:20 ZUMBA 60 吉田（由）（スタジオA）
- 19:15 ボディアタック 60 岩泉（スタジオA）
- 20:30 ZUMBA 50 土井（スタジオA）
- 21:35 ボディバランス 45 STRENGTH 佐藤（スタジオA）
- 10:30 定員 ストレッチポール 45 大貫（スタジオB）
- 11:40 ピラティス 60 大貫（スタジオB）
- 12:55 HIPHOP 60 澤本（スタジオB）
- 14:10 シバム 45 田野倉（スタジオB）
- キッズスポーツスクール（スタジオB）
- 19:30 エアロビクス 初級 45 土井（スタジオB）
- 20:35 定員 エアリアルヨガ 60 太田（裕）（スタジオB）

水

プール：1 2 3 4 5 ／ プール2：1 2 ／ スタジオ：A B

- 10:30 初心者 山田（プール1）
- 11:00 初中級 山田（プール2）
- 11:00 マスターズ&上級 新田（プール3）
- 13:00 初級 辻（プール1）
- 13:00 痛みバイバイ 45 吉川（プール3）
- 14:45 キッズスイミング（プール1 2 3 4 5）
- 幼稚園指導 無い日は開放（プール2 1）
- キッズスイム（プール2 2）
- 12:10 水中運動 30 鈴木（プール2 2）
- 10:30 健康体操 60 hiro（スタジオA）
- 11:45 マーシャルアーツ 45 hiro（スタジオA）
- 12:50 ZUMBA 60 東條（スタジオA）
- 14:10 健美操 60 福代（スタジオA）
- 15:25 ピラティス 45 馬場（スタジオA）
- 19:30 ボディコンバット 45 佐藤（スタジオA）
- 20:30 RITMOS 60 臥雲（スタジオA）
- 21:45 CXWORX 30 佐藤（スタジオA）
- 10:30 運動前のストレッチ 45 大貫（スタジオB）
- 11:40 陸モビ&ストレッチ 60 大貫（スタジオB）
- 12:55 定員 ウェーブリングヨガ 60 山下（スタジオB）
- 14:10 エアロビクス 初中級 45 清水（スタジオB）
- キッズスポーツスクール（スタジオB）
- 20:00 オリジナルコンディショニング 45 馬場（スタジオB）
- 21:00 ピラティス 60 馬場（スタジオB）

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）（プール1）
- 初中級 辻（プール1）
- 11:00 上級 西村（プール2）
- 12:15 らくらくウオーク 45 吉川（プール3）
- 13:00 初級 辻（プール1）
- 中級 渡邊（プール2）
- 14:45 キッズスイミング（プール1 2 3 4 5）
- 幼稚園指導 無い日は開放（プール2 1）
- キッズスイム（プール2 2）
- 13:10 水中運動 30 谷本（プール2 2）
- 介護予防（プール2 2）
- 10:30 定員 ヨガ 60 満生（スタジオA）
- 11:50 バレトン 60 満生（スタジオA）
- 13:05 エアロビクス 初級 45 小林（スタジオA）
- 14:05 ボディパンプ 45 田畑（スタジオA）
- 15:05 太極拳 60 竹谷（スタジオA）
- 19:00 ボディパンプ 60 太田（創）（スタジオA）
- 20:15 マーシャルアーツ 45 hiro（スタジオA）
- 21:15 ボディアタック 60 太田（創）（スタジオA）
- 10:30 定員 バレエ 75 保坂（スタジオB）
- 12:00 健康体操 45 小林（スタジオB）
- 介護予防（スタジオB）
- キッズスポーツスクール（スタジオB）
- 20:00 アクア 30 湯山（プール2 2）
- 20:45 ウォーク&ジョグ 湯山（プール2 2）
- 骨盤調整 45 hiro（スタジオB）

金

プール：1 2 3 4 5 ／ プール2：1 2 ／ スタジオ：A B

- 初級 辻（プール1）
- 中級 新田（プール2）
- 10:20 月替 40 田代（プール3）
- 上級 田代（プール4）
- 11:00 初級 西村（プール1）
- 痛みバイバイ 45 吉川（プール3）
- 13:00 初級 西村（プール1）
- 13:45 ウォーク&ジョグ 西村（プール4）
- 14:45 キッズスイミング（プール1 2 3 4 5）
- ストレッチアクア 鈴木（プール2 2）
- 10:30 エアロビクス 初級 60 清水（スタジオA）
- 11:45 ボディメイク 60 清水（スタジオA）
- 13:00 RITMOS 60 三嶋（スタジオA）
- 14:15 バレトン 60 光明（スタジオA）
- 15:30 K-1 FITFIGHT 60 工藤（スタジオA）
- 19:30 LES MILLS TONE 45 佐藤（スタジオA）
- 20:35 ボディコンバット 45 佐藤（スタジオA）
- 21:35 シバム 45 田野倉（スタジオA）
- 10:30 健美操 60 福代（スタジオB）
- 11:45 定員 骨盤調整 60 長島（スタジオB）
- 14:05 バランスボール 45 馬場（スタジオB）
- 14:05 ラテンエアロ 45 馬場（スタジオB）
- キッズスポーツスクール（スタジオB）
- 19:30 初心者 三浦（プール3）
- 初中級 記野（プール2）
- 19:30 エアロビクス 初中級 60 吉田（由）（スタジオB）
- 20:45 ヨガ 60 吉田（由）（スタジオB）

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（プール1）
- 11:00 初中級 十川（プール1）
- 11:00 マスターズ&上級 加藤（プール2）
- 12:45 アクア 45 湯山（プール4）
- 13:45 キッズスイミング（プール1 2 3 4 5）
- キッズスイム（プール2 2）
- 10:30 定員 リラックスヨガ 45 小林（スタジオA）
- 11:30 定員 健康体操 45 小林（スタジオA）
- 12:30 ZUMBA 60 熊倉（スタジオA）
- 13:45 ボディバランス 45 STRENGTH 佐藤（スタジオA）
- 14:45 ボディステップ 60 柳田（スタジオA）
- 16:00 シェイプボクシング 60 工藤（スタジオA）
- 17:15 ボディアタック 45 太田（創）（スタジオA）
- 18:15 ボディパンプ 45 AYA（スタジオA）
- 19:15 ボディコンバット 45 AYA（スタジオA）
- 10:30 定員 ファンクショナルトレーニング&ストレッチ 45 鈴木・河野（スタジオB）
- キッズスポーツスクール（スタジオB）
- 17:00 定員 8月から開始 バレエ 60 保坂（スタジオB）
- 18:45 ボディバランス 60 佐藤（スタジオB）
- 19:00 中上級 高野（プール1）
- 19:00 シェイプアクア 45 湯山（プール2 2）

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（プール1）
- 11:30 上級 水高（プール2）
- ストレッチスイム 濱野&（プール3）
- 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）（プール1 2 3 4 5）
- マスターズ月練習2回会（プール1 2）
- キッズスイム（プール2 2）
- 11:30 モビバン 45 濱野（プール2 2）
- 10:30 定員 ナチュラルヨガ 60 吉田（恭）（スタジオA）
- 11:45 シバム 45 ANNA（スタジオA）
- 12:45 ボディジャム 60 ANNA（スタジオA）
- 14:15 LES MILLS TONE 45 AYA（スタジオA）
- 15:15 ZUMBA 60 工藤（スタジオA）
- 16:30 ボディコンバット 60 AYA（スタジオA）
- 10:45 定員 TRX 30 村松（スタジオB）
- 11:40 ピラティス 60 長谷（スタジオB）
- 13:00 ウェーブリングヨガ 60 山下（スタジオB）
- 15:30 エアロビクス 上級 60 中島（美）（スタジオB）
- 16:35 オリジナルコンディショニング 45 工藤（スタジオB）

マーク・色分けのご案内

- スタジオプログラム
- 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