

8月11日 (木・祝) の日



	スタジオ		プール							
	A	B	25m					20m		
			1	2	3	4	5	1	2	
10:00										
10:30	10:30 ヨガ 45 満生 恒太郎	10:45 ウエストシェイプ20/スタッフ		10:30 上級 西村						
11:00										
11:30	11:40 バレトン 45 満生 恒太郎	11:30 ストレッチ20/スタッフ	11:30 初中級 辻							
12:00		12:10 TRX20/スタッフ								
12:30	12:50 エアロビクス初中級 45 濱田 陽菜				12:30 らくらく ウォーク 吉川					
13:00			13:15 初級 辻	13:30 中級 渡邊						
13:30										
14:00	14:00 RITMOS 45 臥雲 由希子	介護予防						介護予防		
14:30										
15:00	15:10 ボディパンプ 45 原田 瞭	15:20 ストレッチ20/スタッフ								
15:30										
16:00	16:15 ボディコンバット 45 原田 瞭 & 濱田 陽菜	16:10 ウエストシェイプ20/スタッフ								
16:30		16:50 ストレッチ20/スタッフ								
17:00		17:30 TRX30/スタッフ								
17:30										
18:00										
18:30										
19:00	運動施設ご利用時間 18:30まで									

【祝日短縮営業時間】10:00~19:00 ※ナイトタイム会員様は終日ご利用可

※スタジオのご利用には『WEB予約』または『整理券』が必要です。整理券はレッスン開始35分前から3階マシンジムカウンターでお渡しいたします。詳細はホームページでご確認いただけます。

トムスポーツアカデミー