【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

タイムスケジュール

緊急事態宣言解除後～3月31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 初級 水高
- 20:00 マスターズ&上級 藤橋
- 20:00 中級 水高
- 21:30 キッズスイミング

プール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
- 19:20 ボディパンプ 45 原田 瞭
- 20:40 ZUMBA 45 土井 真由苗

スタジオ B
- 10:40 ボディバランス FX 30 バーチャル
- 11:50 ファンクショナルトレーニング&ストレッチ 45 河野 鋭人
- 13:00 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 13:45 レズミルズ 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
- 19:30 エアロビクス 初級 45 土井 真由苗
- 20:45 ボディバランス ST 30 バーチャル

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 中上級 柴田
- 20:00 キッズスイミング
- 21:30 キッズスイミング

プール2
- 幼稚園指導 無い日は開放
- キッズスイム

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
- 12:50 ボディパンプ 30 原田 瞭
- 13:40 レズミルズ コア 30 原田 瞭
- 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
- 19:00 ボディアタック 30 田野倉 理菜
- 19:50 ボディコンバット 30 佐藤 明子
- 20:45 レズミルズ コア 30 佐藤 明子

スタジオ B
- 10:30 陸モビ&ストレッチ 45 大貫 知穂
- 12:00 バレエ基礎 30 下條 綾夏
- 定員:12名
- 13:00 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 13:45 ボディバランス FX 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
- 20:30 ファンクショナルトレーニング 45 鈴木 勇気

木

プール
- 幼稚園（不定期）
- 10:45 上級 西村
- 11:15 初中級 辻
- 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 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

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
- 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 シバム 30 田野倉 理菜
- 13:40 ボディアタック 30 田野倉 理菜
- 14:30 ボディステップ 30 原田 瞭
- キッズスポーツスクール
- キッズスポーツスクール
- 19:20 マーシャルアーツ 45 hiro
- 20:30 ボディバランス 45 佐藤 明子

スタジオ B
- 10:30 バレエ初級 45 保坂 麦
- 定員:12名
- 12:00 ボディコンバット 30 バーチャル
- 介護予防
- キッズスポーツスクール
- 骨盤調整 45 hiro

金

プール
- 10:30 初級 辻
- 11:00 月替 45 田代
- 11:30 中級 鈴木
- 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 キッズスイミング
- 20:00 マスターズ&上級 加藤
- 20:00 初中級 藤橋
- 21:30 キッズスイミング

プール2

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 ボディパンプ 30 原田 瞭
- 13:40 レズミルズ コア 30 原田 瞭
- 14:30 ZUMBA 45 熊倉 香織
- キッズスポーツスクール
- 19:20 ボディコンバット 45 AYA
- 20:30 ボディパンプ 45 AYA

スタジオ B
- 10:30 健美操 45 福代 典子
- 12:00 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
- 19:30 ボディコンバット 30 バーチャル
- 20:20 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 21:00 ボディバランス Yoga 20 バーチャル

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
- 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
- 12:45 ZUMBA 45 熊倉 香織
- 14:20 ボディコンバット 30 佐藤 明子
- 15:15 レズミルズ コア 30 佐藤 明子
- 16:30 ボディバランス 45 佐藤 明子
- 17:45 ボディパンプ 45 村松 寛典
- 19:00 ボディアタック 45 村松 寛典

スタジオ 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・河野
- キッズスポーツスクール
- 17:15 レズミルズ 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
- 19:30 シバム 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
- 13:30 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）
- 17:30 マスターズ 月2回 練習会
- 18:30

プール2
- キッズスイム

スタジオ A
- 10:30 ヨガ 45 吉田 恭子
- 11:40 ヨガ 45 吉田 恭子
- 12:50 ボディステップ 45 原田 瞭
- 14:00 レズミルズ 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

スタジオ 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
- 14:30 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 15:10 シバム 30 バーチャル
- 16:00 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 16:40 シバム 30 バーチャル
- 17:40 ボディバランス ST 30 バーチャル

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。

【変更あり】整理券の配布について

整理券のお渡しはレッスン開始の35分前から3Fマシンジムカウンターにて行います。

スタジオ定員人数

スタジオA:30名　スタジオB:20名

※■■変更箇所はピンク色で表示しています。　※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