レッスンプログラムスケジュール

2019年10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
- 10:30 初級 山田
- 10:30 中級 田代
- 10:20 月替 40 田代
- 10:30 上級 谷本
- 10:30 エアロビクス 初中級 60 中島（ま）
- 10:30 ストレッチポール 45 大貫 定員
- 11:40 ピラティス 60 大貫
- 11:45 ボディパンプ 60 田畑
- 12:15 水中運動 45 吉川
- 幼稚園指導 無い日は開放
- 12:55 HIPHOP 60 澤本
- 13:00 初中級 西村
- 13:00 エアロビクス 初級 45 中島（ま）
- 13:15 アクア 45 湯山
- 14:05 ベーシックヨガ 60 小林 定員
- 14:10 ボディバランス 45 STRENGTH 佐藤
- 14:45
- 15:20 ZUMBA 60 吉田（由）
- キッズスイミング
- キッズスポーツスクール
- 18:30
- 19:15 ボディアタック 60 岩泉
- 19:30 エアロビクス 初級 45 土井
- 19:30 初級 水高
- 20:00 中級 水高
- 20:00 マスターズ&上級 三浦
- 20:30 ZUMBA 50 土井
- 20:35 エアリアルヨガ 60 太田（裕） 定員
- 21:30
- 21:35 ボディバランス 45 STRENGTH 佐藤

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
- 10:30 初中級 辻
- 11:00 マスターズ&上級 新田
- 幼稚園指導 無い日は開放
- キッズスイム
- 10:30 健康体操 60 hiro
- 10:30 運動前のストレッチ 45 大貫
- 11:40 陸モビ&ストレッチ 60 大貫
- 11:45 マーシャルアーツ 45 hiro
- 12:10 水中運動 30 鈴木
- 12:50 ZUMBA 60 東條
- 12:55 ウェーブリングヨガ 60 山下 定員
- 13:00 初中級 辻
- 13:00 痛みバイバイ 45 吉川
- 14:10 健美操 60 福代
- 14:45
- 15:25 ピラティス 45 馬場
- キッズスイミング
- キッズスポーツスクール
- 18:30
- 19:30 ボディコンバット 45 佐藤
- 20:00 中上級 藤橋
- 20:00 エアロビクス 初中級 45 清水
- 20:30 RITMOS 60 臥雲
- 20:00 オリジナルコンディショニング 45 馬場
- 21:00 ピラティス 60 馬場
- 21:30
- 21:45 CXWORX 30 佐藤

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）
- 初中級 辻
- 11:00 上級 西村
- 幼稚園指導 無い日は開放
- キッズスイム
- 10:30 ヨガ 60 満生
- 10:30 バレエ 75 保坂 定員
- 11:50 バレトン 60 満生
- 12:00 健康体操 45 小林
- 12:15 らくらくウオーク 45 吉川
- 幼稚園指導 無い日は開放
- 13:00 初中級 辻
- 13:00 中級 渡邊
- 13:05 エアロビクス 初級 45 小林
- 13:10 水中運動 30 谷本
- 介護予防
- 14:05 ボディパンプ 45 AYA
- 介護予防
- 14:45
- 15:10 ボディコンバット 45 AYA
- キッズスイミング
- キッズスポーツスクール
- 18:30
- 19:00 ボディパンプ 60 太田（創）
- 20:00 アクア 30 湯山
- 20:15 マーシャルアーツ 45 hiro
- 20:45 ウォーク&ジョグ 湯山
- 21:15 ボディアタック 60 太田（創）
- 21:30
- 骨盤調整 45 hiro

金

- プール 1 2 3 4 5 / プール2 1 2 / スタジオ A B
- 10:20 月替 40 田代
- 11:00 初級 辻
- 11:00 中級 新田
- 11:00 上級 田代
- ストレッチアクア 鈴木
- 10:30 エアロビクス 初級 60 清水
- 10:30 健美操 60 福代
- 11:45 ボディメイク 60 清水
- 11:45 骨盤調整 60 長島 定員
- 13:00 初級 西村
- 13:00 痛みバイバイ 45 吉川
- 13:00 RITMOS 60 三嶋
- 13:00 バランスボール 45 馬場
- 13:45 ウォーク&ジョグ 西村
- 14:00 太極拳 60 竹谷
- 14:15 バレトン 60 光明
- 14:45
- 15:30 K-1 FITFIGHT 60 工藤
- キッズスイミング
- キッズスポーツスクール
- 18:30
- 19:30 初心者 三浦
- 19:30 シバム 45 田野倉
- 19:30 エアロビクス 初中級 60 吉田（由）
- 20:00 初中級 記野
- 20:00 マスターズ&上級 加藤
- 20:35 LES MILLS TONE 45 佐藤
- 20:45 ヨガ 60 吉田（由）
- 21:30
- 21:35 ボディコンバット 45 佐藤

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
- 11:00 初中級 十川
- 11:00 マスターズ&上級 加藤
- キッズスイム
- 10:30 リラックスヨガ 45 小林 定員
- 11:30 健康体操 45 小林 定員
- 12:30 ZUMBA 60 熊倉
- 12:45 水中運動 30 柴田
- 13:45 ボディバランス 45 STRENGTH 佐藤
- 14:45 ボディステップ 60 柳田
- 16:00 シェイプボクシング 60 工藤
- 17:00 定員
- 17:15 ボディアタック 45 太田（創）
- 18:15 ボディパンプ 45 AYA
- 19:15 ボディコンバット 45 AYA
- 13:45
- キッズスイミング
- キッズスポーツスクール
- 17:00 定員 バレエ 60 保坂
- 18:30 ボディバランス 60 佐藤
- 19:00 中上級 高野
- 19:00 シェイプアクア 45 湯山

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

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 TOM SPORTS ACADEMY