**スタジオ　全レッスン整理券制**

《特別定員人数》スタジオA:25名　スタジオB:15名

# 特別レッスンスケジュール　2020年8月～

## 月

| 時間 | プール | スタジオ A | スタジオ B |
|---|---|---|---|
| 10:00 | 休館日 | | |
| 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 | | | |
| 19:30 | マスターズ&上級 藤橋 | 初級 水高 | 中級 水高 |
| 20:00 | | | |
| 21:30 | | | |

## 火

| 時間 | プール | プール2 | スタジオ A | スタジオ B |
|---|---|---|---|---|
| 10:30 | 初級 山田 | | ストレッチポール 45 大貫 知穂 | |
| 11:00 | 月替 45 田代 | | | |
| 11:30 | 上級 鈴木 | | シバム 30 田野倉 理菜 | ピラティス 45 大貫 知穂 |
| 12:30 | 水中運動 45 吉川 | 幼稚園指導 無い日は開放 | | |
| 13:00 | エアロビクス 初級 30 中島 まゆみ | | | |
| 13:15 | ファンクショナルトレーニング&ストレッチ 45 河野 鋭人 | | | |
| 13:30 | アクア 45 湯山 | | | |
| 14:15 | ヨガ 45 小林 理恵 | | | |
| 19:30 | ボディバランス 45 佐藤 明子 | | | |
| 19:45 | エアロビクス 初級 30 土井 真由苗 | | | |
| 20:40 | ZUMBA 30 土井 真由苗 | | | |

## 水

| 時間 | プール | プール2 | スタジオ A | スタジオ B |
|---|---|---|---|---|
| 10:30 | 初中級 山田 | | RITMOS 30 三嶋 喜美代 | 陸モビ&ストレッチ 45 大貫 知穂 |
| 11:00 | マスターズ&上級 新田 | 幼稚園指導 無い日は開放 | | |
| 11:40 | | キッズスイム | ボディステップ 30 田畑 結衣 | |
| 12:00 | | | | ウェーブリングヨガ 45 山下 直子 |
| 13:00 | 痛みバイバイ 45 吉川 | | ボディパンプ 30 田畑 結衣 | |
| 13:15 | 初中級 辻 | | | |
| 14:15 | | | エアロビクス 初級 30 清水 麻衣子 | |
| 14:45 | キッズスイミング | | | |
| 18:30 | | | | |
| 19:30 | | | ボディパンプ 30 田畑 結衣 | |
| 20:00 | 中上級 柴田 | | | |
| 20:40 | | | ボディコンバット 30 佐藤 明子 | |
| 20:30 | | | ファンクショナルトレーニング 45 鈴木 勇気 | |

## 木

| 時間 | プール | プール2 | スタジオ A | スタジオ B |
|---|---|---|---|---|
| 10:30 | 幼稚園（不定期） | | ヨガ 45 満生 恒太郎 | バレエ 45 保坂 麦（定員:8名） |
| 10:45 | 上級 西村 | 幼稚園指導 無い日は開放 | | |
| 11:15 | 初中級 辻 | キッズスイム | | |
| 11:40 | | | バレトン 45 満生 恒太郎 | |
| 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 | 初級 辻 | | ボディコンバット 30 佐藤 明子 | 介護予防 |
| 13:15 | 中級 渡邊 | | | |
| 14:15 | | 介護予防 | シバム 30 田野倉 理菜 | |
| 14:45 | キッズスイミング | | | |
| 18:30 | | | | |
| 19:30 | | | マーシャルアーツ 30 hiro | |
| 20:00 | アクア 45 湯山 | | | |
| 20:40 | | | ボディアタック 30 村松 寛典 | |
| 20:30 | | | 骨盤調整 45 hiro | |

## 金

| 時間 | プール | プール2 | スタジオ A | スタジオ B |
|---|---|---|---|---|
| 10:30 | 初級 辻 | | エアロビクス 初級 30 清水 麻衣子 | 健美操 45 福代 典子 |
| 11:00 | 月替 45 田代 | | | |
| 11:30 | 中級 鈴木 | | ボディメイク 45 清水 麻衣子 | |
| 12:00 | | | | 骨盤調整 45 長島 弓恵 |
| 13:00 | 痛みバイバイ 45 吉川 | | ボディステップ 30 田畑 結衣 | |
| 13:15 | 初級 西村 | | | |
| 14:15 | | | ZUMBA 30 熊倉 香織 | |
| 14:45 | キッズスイミング | | | |
| 18:30 | | | | |
| 19:30 | | | シバム 30 田野倉 理菜 | |
| 20:00 | マスターズ&上級 加藤 | 初中級 藤橋 | | |
| 20:40 | | | CXWORX 30 佐藤 明子 | |

## 土

| 時間 | プール | プール2 | スタジオ A | スタジオ B |
|---|---|---|---|---|
| 10:30 | キッズスイム | | ヨガ 45 小林 理恵 | ファンクショナルトレーニング&ストレッチ 45 鈴木・河野 |
| 11:00 | 初中級 十川 | キッズスイム | | |
| 11:15 | マスターズ&上級 加藤 | | エアロビクス 初級 30 小林 理恵 | |
| 12:45 | 水中運動 30 柴田 | | | |
| 13:00 | | | ZUMBA 30 熊倉 香織 | キッズスポーツスクール |
| 13:45 | キッズスイミング | | | |
| 16:00 | | | シェイプボクシング 30 工藤 哲也 | |
| 18:15 | | | ボディパンプ 30 田畑 結衣 | |
| 19:30 | | | ボディステップ 30 田畑 結衣 | |

## 日

| 時間 | プール | プール2 | スタジオ A | スタジオ B |
|---|---|---|---|---|
| 10:30 | キッズスイム | キッズスイム | ヨガ 45 吉田 恭子 | |
| 11:30 | 上級 水高 | | ヨガ 45 吉田 恭子 | |
| 12:30 | 水中運動&スイム 45 清野 | | | |
| 13:00 | 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） | | ボディコンバット 30 佐藤 明子 | |
| 14:10 | | | CXWORX 30 佐藤 明子 | |
| 15:15 | | | エアロビクス 上級 30 中島 美紀 | |
| 16:10 | | | ZUMBA 30 工藤 哲也 | |
| 17:15 | 月2回練習会 マスターズ | | ボディバランス 45 佐藤 明子 | |

**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。

**スタジオ　全レッスン整理券制**

整理券のお渡しはレッスン開始の30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:25名　スタジオB:15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