2024年10月～12月　タイムスケジュール

月

プール　スタジオ A B

24時間認証登録済みの方はジムエリア24時間ご利用可能

火

プール 1 2 3 4 5　プール2 1 2　スタジオ A B

- 10:30 初級 山田
- 11:00 月替 45 田代
- 12:30 水中運動 45 吉川
- 13:15 初中級 谷本
- 13:30 アクア 45 湯山
- 14:30 キッズスイミング
- 18:45
- 19:30 マスターズ&上級 藤橋
- 20:00 初級 水高 / 中級 水高
- 21:30
- 水中運動 30 鈴木
- 幼稚園指導 無い日は開放
- 10:30 ストレッチポール 45 大貫 知穂 定員:35名
- 11:30 ピラティス 45 大貫 知穂
- 12:30 ボディコンバット テック 15
- ボディコンバット 30 當麻 有波
- 13:30 エアロビクス 初級 45 中島 まゆみ
- 14:30 ヨガ 45 小林 理恵
- 19:00 ボディコンバット 45 當麻 有波
- 20:00 Strength development 45 小林 汰雅 定員:30名
- 21:00 ボディアタック 45 倉島 大成
- 10:15 ボディコンバット 30 バーチャル
- 11:00 レズミルスコア15 バーチャル
- 12:20 ウエストシェイプ15 岸本 佳
- 12:50 ストレッチ20 岸本 佳
- 14:25 ストレッチ20 天田 ほのか
- 15:15 ボディコンバット 30 バーチャル
- 16:00 LES MILLS DANCE30 バーチャル
- 16:45 ボディバランス 30 バーチャル
- 17:30 レズミルズ コア 30 バーチャル
- 18:15 LES MILLS DANCE30 バーチャル
- 19:15 TRX 30 中嶋 太一 定員:9名
- 20:10 LES MILLS DANCE30 バーチャル
- ストレッチポール 30 小林 汰雅

水

プール 1 2 3 4 5　プール2 1 2　スタジオ A B

- 10:30 初中級 山田
- 11:30 マスターズ&上級 村野
- 12:30 痛みバイバイ 45 吉川
- 13:15 初中級 辻
- 14:30 キッズスイミング
- 18:45
- 幼稚園指導 無い日は開放
- キッズスイム
- 10:30 陸モビ&ストレッチ 45 大貫 知穂
- 11:30 ウェーブリング ヨガ 45 山下 直子
- 12:30 ボディパンプ テック15
- ボディパンプ 30 倉島 大成 定員:35名
- 13:30 ヨガ 45 keiko
- 14:30 エアロビクス 初中級 45 清水 麻衣子
- 15:30 ストレッチポール 30 小林 汰雅 定員:35名
- キッズスポーツスクール
- 19:00 ボディバランス 45 柴田 風花
- 20:00 ボディアタック 45 當麻 有波
- 21:00 レズミルズ コア テック15
- レズミルズ コア 30 小林 汰雅 定員:35名
- 21:30
- 10:15 レズミルズコア15 バーチャル
- 10:45 ストレッチポール 30 矢野 大介
- 12:20 ウエストシェイプ15 岸本 佳
- 12:50 ストレッチ20 天田 ほのか
- 14:25 ストレッチ20 倉島 大成
- 20:30 アディダスヨガ 30 柴田 風花
- 21:15 ストレッチ20 林 亮典

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) 10:30 上級 山田
- 11:30 初中級 辻
- 12:30 らくらくウォーク 45 吉川
- 13:15 初級 辻
- 13:30 中級 渡邊
- 14:30 キッズスイミング
- 18:45
- 20:00 アクア 45 湯山
- 21:30
- 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
- 10:30 ヨガ 60 満生 恒太郎
- 11:45 バレトン 45 満生 恒太郎
- 12:45 ボディバランス 30 柴田 風花
- 13:30 エアロビクス初級 30 keiko
- 14:15 RITMOS 60 臥雲 由希子
- 15:30 ストレッチ 30 倉島 大成
- キッズスポーツスクール
- 19:00 ボディステップ 45 加藤 隼人 定員:35名
- 20:05 ボディコンバット 45 加藤 隼人
- 21:10 ストレッチポール 30 町田 隆介 定員:35名
- バレエ初級❶ 45 保坂 麦 定員:24名
- バレエ初級❷ 45 保坂 麦 定員:24名
- 介護予防
- キッズスポーツスクール
- 20:30 ストレッチ15 林 亮典
- 21:00 ウエストシェイプ15 林 亮典
- 21:30 ボディコンバット 30 バーチャル

金

プール 1 2 3 4 5　プール2 1 2　スタジオ A B

- 10:30 月替 45 田代
- 11:30 初級 辻
- 12:30 痛みバイバイ 45 吉川
- 13:15 初中級 清野
- 14:30 キッズスイミング
- 18:45
- 20:00 マスターズ&上級 加藤
- 21:30
- 10:30 水中運動 30 鈴木
- 11:10 キッズスイム
- 10:30 エアロビクス 初級 45 清水 麻衣子
- 11:30 骨盤調整 60 長島 弓恵
- 12:45 RITMOS 60 三嶋 喜美代
- 14:00 レズミルズ コア テック15
- レズミルズ コア 30 小林 汰雅 定員:35名
- 15:15 ストレッチポール 30 矢野 大介 定員:35名
- キッズスポーツスクール
- 19:00 ボディコンバット 45 當麻 有波
- 20:00 ボディパンプ 45 町田 隆介 定員:35名
- 21:00 ボディアタック 45 伊佐間 梨華
- 健美操 40 福代 典子
- 11:35 ボディメイク 60 清水 麻衣子
- 13:00 ボディコンバット 30 バーチャル
- 13:45 LES MILLS DANCE30 バーチャル
- 14:30 ボディバランス 30 バーチャル
- キッズスポーツスクール
- 19:15 ボディバランス 30 柴田 風花
- 20:00 LES MILLS DANCE 45 バーチャル
- 21:05 ストレッチポール 30 町田 隆介

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
- 11:15 初中級 十川
- マスター&上級 加藤
- 12:30 水中運動 30 柴田
- 13:30 キッズスイミング
- 18:45
- キッズスイム
- 10:30 ヨガ 60 小林 理恵
- 11:50 エアロビクス 初級 45 小林 理恵
- 13:00 ZUMBA 60 熊倉 香織
- 14:15 LES MILLS DANCE 45 熊倉 香織
- 15:20 ストレッチポール 45 町田 隆介 定員:35名
- 16:20 ボディパンプ 45 倉島 大成 定員:35名
- 17:25 ボディアタック 45 當麻 有波
- 18:30 ボディステップ 45 間根山 麻美 定員:35名
- 19:30 ボディコンバット 45 間根山 麻美
- 10:45 ファンクショナルトレーニング&ストレッチ 45 山下 直子
- 11:45 ピラティス 30 町田 隆介
- キッズスポーツスクール
- 17:00 LES MILLS DANCE30 バーチャル
- 17:45 ボディコンバット 30 バーチャル
- ボディバランス 30 バーチャル
- 19:15 LES MILLS DANCE30 バーチャル

24時間認証登録でマシンジムエリア21:00以降もご利用可能！！
未登録の方は運動施設ご利用終了時間
マシンジム21:00まで　プール20:30まで(浴室は21時に退館できるようご利用ください)

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
- 12:30 ストレッチ&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)
- 17:00 月2回 マスターズ練習会
- 18:30
- 19:00
- キッズスイム
- 11:45 水中運動 30 清野
- 10:30 ヨガ 60 吉田 恭子
- 11:45 ZUMBA 60 工藤 哲也
- 13:05 筋コンディショニング 30 町田 隆介
- 14:00 ボディパンプ 45 町田 隆介 定員:35名
- 15:05 ボディアタック 45 伊佐間 梨華
- 16:10 レズミルズ コア テック15
- レズミルズ コア 30 小林 汰雅 定員:35名
- 17:15 ストレッチポール 30 町田 隆介 定員:35名
- 10:40 共栄シェイプボクシング/K-1 FIT FIGHT 工藤 哲也
- ↑週替わり↑
- 11:50 ヨガ 60 吉田 恭子
- 13:15 TRX 30 中嶋 太一 定員:9名
- ボディコンバット 30 バーチャル
- 14:45 LES MILLS DANCE30 バーチャル
- 15:30 ボディバランス 30 バーチャル
- 16:15 ボディコンバット 30 バーチャル
- 17:10 エアロビクス 上級 45 中島 美紀

24時間認証登録でマシンジムエリア19:00以降もご利用可能！！
未登録の方は運動施設ご利用終了時間
マシンジム19:00まで　プール18:30まで(浴室は19時に退館できるようご利用ください)

スタジオ定員人数

【スタジオA】 41名

※ステップ台、ストレッチポール使用クラス 35名

Strength Development 30名

【スタジオB】 25名　※バレエ 24名

入場方法

レッスン参加の際はマイページから「予約」サービスをご利用ください。
クラス開始10分前にご入場を開始いたします。入場する際はスタジオ前のiPadにQRコードをかざしてご入場ください。
参加枠が余っていた場合、クラス開始10分前を過ぎてから参加者を募集いたします。
参加をご希望される方は指定の場所でお待ちいただき、インストラクターの案内で入場を開始いたします。
定員に達した場合は入場をお断りいたします。予めご了承ください。

24時間認証登録でマシンジムエリア23:00以降もご利用可能！！
未登録の方は運動施設ご利用終了時間　マシンジム23:00まで　プール22:00まで(浴室は23時に退館できるようご利用ください)

※ 変更箇所は赤い太枠で表示しています。(VR除く)　※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