スタジオ 全ライブレッスン整理券制　スタジオA:30名　スタジオB:20名

レズミルズ バーチャル導入！バーチャルレッスンは整理券不要（定員人数を超えた場合は入場をご遠慮ください）

タイムスケジュール　2020年11・12月

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
- 19:30 初級 水高
- 20:00 中級 水高
- 20:00 マスターズ&上級 藤橋
- 21:30

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
- 14:50 ヨガ 45 小林 理恵
- 18:40 ボディアタック 30 田野倉 理菜
- 19:30 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 シバム 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
- 13:10 ボディバランス FX 15 バーチャル
- 13:45 シーエクスワークス 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 FX 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
- 20:00 中上級 柴田
- 21:30

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（定員:25名）
- 12:50 ボディアタック 30 田野倉 理菜
- 13:40 ボディステップ 30 原田 瞭
- 14:45 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
- 18:45 ボディバランス 45 佐藤 明子
- 19:50 ボディコンバット 30 佐藤 明子
- 20:45 シーエクスワークス 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）
- 13:10 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 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
- 初中級 辻
- 11:15
- 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
- 21:30

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
- 20:00 アクア 45 湯山

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
- 13:45 ボディパンプ 30 原田 瞭
- 14:50 ボディバランス 45 佐藤 明子
- 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 ボディアタック 45 村松 寛典

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
- 20:30 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
- 20:00 マスターズ&上級 加藤
- 20:00 初中級 藤橋
- 21:30

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
- 13:00 ボディアタック 30 田野倉 理菜
- 14:15 ZUMBA 45 熊倉 香織
- キッズスポーツスクール
- 19:00 ボディコンバット 30 ① AYA
- 19:50 ボディコンバット 30 ② AYA
- 20:45 ボディパンプ 30 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 FX 15 バーチャル
- 13:45 シーエクスワークス 15 バーチャル
- 14:20 ボディバランス ST 30 バーチャル
- キッズスポーツスクール
- 19:40 ボディバランス FX 15 バーチャル
- 20:15 シーエクスワークス 15 バーチャル
- 20:50 ボディバランス ST 30 バーチャル

金曜日のボディコンバットへのご参加は、①・②どちらか1レッスンでお願いいたします

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
- 13:00 ZUMBA 45 熊倉 香織
- 14:30 ボディステップ 45 原田 瞭
- 16:00 シェイプボクシング 45 工藤 哲也
- 18:00 ボディパンプ 45 原田 瞭

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 ボディバランス ST 30 バーチャル
- 18:10 シバム 30 バーチャル
- 19:00 ボディコンバット 30 バーチャル
- 19:50 シーエクスワークス 15 バーチャル

スタジオ全ライブレッスン整理券制

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:30名　スタジオB:20名

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 濱野
- 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）
- マスターズ練習会 月2回

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 ボディコンバット 30 佐藤 明子
- 13:45 シーエクスワークス 30 佐藤 明子
- 15:15 エアロビクス上級 45 中島 美紀
- 16:20 ZUMBA 45 工藤 哲也
- 17:30 ボディバランス 45 佐藤 明子

スタジオB
- 10:40 ボディバランス FX 15 バーチャル
- 11:15 ボディバランス ST 15 バーチャル
- 11:50 シバム 30 バーチャル
- 12:40 ボディバランス ST 15 バーチャル
- 13:15 ボディバランス FX 15 バーチャル
- 13:50 ボディコンバット 30 バーチャル
- 14:40 ボディバランス FX 30 バーチャル
- 15:30 シバム 30 バーチャル
- 16:30 ボディコンバット 30 バーチャル
- 17:20 シーエクスワークス 15 バーチャル
- 18:00 シーエクスワークス 15 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。

※ 変更箇所はピンク色で表示しています。(12月は変更ございません）

※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 SPORTS ACADEMY