NEW!【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　【改定】2月16日～3月7日

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 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
- 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
- 10:40 ボディバランス ST 30 バーチャル
- 11:40 ピラティス 45 大貫 知穂
- 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
- 12:50 シバム 30 田野倉 理菜
- 13:10 ボディバランス ST 15 バーチャル
- 13:40 エアロビクス 初級 45 中島 まゆみ
- 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
- 14:45 ヨガ 45 小林 理恵
- 18:45 ZUMBA 45 土井 真由苗
- キッズスポーツスクール
- 18:30 – 20:00
- 短縮営業 20時まで

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
- 11:00 マスターズ＆上級 新田
- 13:15 初中級 辻
- 13:00 痛みバイバイ 45 吉川
- 14:45 キッズスイミング
- 幼稚園指導 無い日は開放
- キッズスイム
- 10:30 RITMOS 45 三嶋 喜美代
- 10:30 陸モビ＆ストレッチ 45 大貫 知穂
- 11:40 ウェーブリングヨガ 45 山下 直子
- 12:00 バレエ基礎 30 下條 綾夏
- 定員:12名
- 12:50 ボディパンプ 30 原田 瞭
- 13:10 ボディバランス ST 15 バーチャル
- 13:40 シーエクスワークス 30 原田 瞭
- 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
- 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
- 18:20 ボディパンプ 30 原田 瞭
- 19:15 ボディアタック 30 田野倉 理菜
- 18:30 – 20:00
- 短縮営業 20時まで

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）
- 10:45 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
- 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 45 満生 恒太郎
- バレエ初級 45 保坂 麦
- 定員:12名
- 11:40 バレトン 45 満生 恒太郎
- 12:00 ボディコンバット 30 バーチャル
- 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
- 介護予防
- キッズスポーツスクール
- 18:50 マーシャルアーツ 45 hiro
- 18:30 – 20:00
- 短縮営業 20時まで

金

プール 1 2 3 4 5 / プール2 1 2 / スタジオ A B

- 10:30 初級 辻
- 11:00 月替 45 田代
- 11:30 中級 鈴木
- 13:15 初級 西村
- 13:00 痛みバイバイ 45 吉川
- 14:45 キッズスイミング
- 10:30 エアロビクス 初級 45 清水 麻衣子
- 健美操 45 福代 典子
- 11:40 ボディメイク 45 清水 麻衣子
- 12:00 骨盤調整 45 長島 弓恵
- 12:50 ボディパンプ 30 原田 瞭
- 13:10 ボディバランス ST 15 バーチャル
- 13:40 シーエクスワークス 30 原田 瞭
- 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
- 14:30 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 佐藤 明子
- キッズスポーツスクール
- 18:30 – 20:00
- 短縮営業 20時まで

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
- 11:15 マスターズ＆上級 加藤
- 12:45 水中運動 30 柴田
- キッズスイム
- 13:45 キッズスイミング
- 10:30 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
- 11:40 エアロビクス 初級 45 小林 理恵
- 12:45 ZUMBA 45 熊倉 香織
- 14:00 ボディバランス 30 佐藤 明子
- 14:50 ボディコンバット 30 佐藤 明子
- 16:00 シェイプボクシング 45 工藤 哲也
- 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
- キッズスポーツスクール
- 17:15 シーエクスワークス 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
- 18:30
- 短縮営業 20時まで

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 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）
- 月2回 練習会 マスターズ
- キッズスイム
- 10:30 ヨガ 45 吉田 恭子
- 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
- 11:40 ヨガ 45 吉田 恭子
- 11:50 ボディコンバット 30 バーチャル
- 12:40 シーエクスワークス 15 バーチャル
- 12:50 ボディステップ 45 原田 瞭
- 13:15 ボディコンバット 30 バーチャル
- 14:00 シーエクスワークス 30 原田 瞭
- 14:10 シバム 30 バーチャル
- 15:00 ボディバランス ST 30 バーチャル
- 15:15 エアロビクス 上級 45 中島 美紀
- 15:50 シーエクスワークス 15 バーチャル
- 16:20 ZUMBA 45 工藤 哲也
- 16:30 ボディコンバット 30 バーチャル
- 17:20 シバム 30 バーチャル
- 17:30 ボディバランス 45 佐藤 明子
- 18:30

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