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）

6月9日(火)～30日(火)　特別レッスンスケジュール

月

プール	スタジオ A	スタジオ B
休館日		

火

プール 1	プール 2	プール 3	プール 4	プール 5	プール2 1	プール2 2	スタジオ A	スタジオ B
10:30 初級 山田								
11:00		月替 45 田代					10:50 ヨガ 小林	
11:30 上級 鈴木							11:45 健康体操 小林	
12:00					幼稚園指導 無い日は開放			
12:30		水中運動 45 吉川						
13:00							13:00 ストレッチポール 大貫	
13:15 初中級 西村								
13:30			アクア 45 湯山					
14:00							14:15 シバム 田野倉	
14:45 キッズスイミング								キッズスポーツスクール
18:30								
19:30			初級 水高				19:30 ボディパンプ 佐藤	
20:00	マスターズ&上級 藤橋		中級 水高					
20:40							20:40 ボディバランス 佐藤	
21:30								

水

プール 1	プール 2	プール 3	プール 4	プール 5	プール2 1	プール2 2	スタジオ A	スタジオ B
10:30 初中級 山田								
11:00		マスターズ&上級 新田			幼稚園指導 無い日は開放		10:50 ストレッチ 大貫	
					キッズスイム		11:45 ピラティス 大貫	
13:00		痛み バイバイ 45 吉川					13:00 ヨガ 山下	
13:15 初中級 辻								
14:00							14:15 ボディパンプ 田畑	
14:45 キッズスイミング								キッズスポーツスクール
18:30								
19:30							19:30 シバム 田野倉	
20:00		中上級 吉田						
20:40							20:40 CXWORX 佐藤	
21:30								

木

プール 1	プール 2	プール 3	プール 4	プール 5	プール2 1	プール2 2	スタジオ A	スタジオ B
幼稚園（不定期）					幼稚園指導 無い日は開放			
10:45 上級 西村							10:50 ヨガ 満生	
11:15 初中級 辻					キッズスイム			
							11:45 ストレッチポール 大貫	
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							13:00 ボディパンプ 田畑	介護予防
13:15		中級 渡邊						
					介護予防		14:15 シバム 田野倉	
14:45 キッズスイミング								キッズスポーツスクール
18:30								
19:30							19:30 ボディパンプ 佐藤	
20:00								
20:00							アクア 45 湯山	
20:40							20:40 ボディバランス 佐藤	
21:30								

金

プール 1	プール 2	プール 3	プール 4	プール 5	プール2 1	プール2 2	スタジオ A	スタジオ B
10:30 初級 辻								
11:00		月替 45 田代					10:50 健美操 福代	
11:30 中級 鈴木							11:45 骨盤調整 長島	
13:00		痛み バイバイ 45 吉川					13:00 ヨガ 山下	
13:15 初級 西村								
14:00							14:15 ボディパンプ 田畑	
14:45 キッズスイミング								キッズスポーツスクール
18:30								
19:30							19:30 シバム 田野倉	
20:00	マスターズ&上級 藤橋		初中級					
20:40							20:40 CXWORX 佐藤	
21:30								

土

プール 1	プール 2	プール 3	プール 4	プール 5	プール2 1	プール2 2	スタジオ A	スタジオ B
キッズスイム								
11:00 初中級 十川							10:45 ファンクショナルトレーニング&ストレッチ 鈴木・河野	
11:15	マスターズ&上級 加藤				キッズスイム			
							11:50 ヨガ 小林	
			12:45 水中運動 30 柴田					
							12:45 健康体操 小林	
13:45 キッズスイミング								キッズスポーツスクール
							14:30 ボディパンプ 田畑	
18:30								

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

日

プール 1	プール 2	プール 3	プール 4	プール 5	プール2 1	プール2 2	スタジオ A	スタジオ B
キッズスイム					キッズスイム			
11:30 上級 水高							10:50 ヨガ 吉田（恭）	
							11:45 健康体操 吉田（恭）	
12:30 水中運動&スイム 45 清野								
13:20							13:20 ボディパンプ 佐藤	
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）								
							14:30 CXWORX 佐藤	
15:40 ボディバランス 佐藤								
月2回 練習会 マスターズ								

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。

- ・レッスンの最大時間は30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。

※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