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7月～

月

休館日

火

プール
- 10:30 初級 山田
- 11:30 上級 鈴木
- 13:15 初中級 西村
- 11:00 月替 45 田代
- 12:30 水中運動 45 吉川
- 13:30 アクア 45 湯山
- 14:45 キッズスイミング
- 18:30 初級 水高
- 19:30 マスターズ&上級 藤橋
- 20:00 中級 水高
- 21:30

プール2
- 1 2 幼稚園指導 無い日は開放

スタジオ A
- 10:30 シバム 30 田野倉 理菜
- 11:40 ボディコンバット 30 佐藤 明子
- 13:00 エアロビクス 初級 30 中島 まゆみ
- 14:15 ヨガ 45 小林 理恵
- 19:30 ボディバランス 30 佐藤 明子
- 20:40 ZUMBA 30 土井 真由苗

スタジオ B
- ストレッチポール 45 大貫 知穂
- 12:00 ピラティス 45 大貫 知穂
- 14:00 ファンクショナルトレーニング&ストレッチ 45 河野 鋭人
- キッズスポーツスクール
- 19:45 エアロビクス 初級 30 土井 真由苗

水

プール
- 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
- 18:30 中上級 吉田
- 20:00 アクア 45 湯山
- 21:30

プール2
- 1 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 30 三嶋 喜美代
- 11:40 ボディステップ 30 田畑 結衣
- 13:00 ボディパンプ 30 田畑 結衣
- 14:15 エアロビクス 初級 30 清水 麻衣子
- キッズスポーツスクール
- 19:30 ボディパンプ 30 田畑 結衣
- 20:40 ボディコンバット 30 佐藤 明子

スタジオ B
- 陸モビ&ストレッチ 45 大貫 知穂
- 12:00 ウェーブリング ヨガ 45 山下 直子
- 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） 初中級 辻
- 10:45 上級 西村
- 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 アクア 45 湯山
- 21:30

プール2
- 1 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

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
- 13:00 ボディコンバット 30 佐藤 明子
- 14:15 シバム 30 田野倉 理菜
- キッズスポーツスクール
- 19:30 マーシャルアーツ 30 hiro
- 20:40 シバム 30 田野倉 理菜

スタジオ B
- バレエ 45 保坂 麦（定員:8名）
- 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
- 11:30 中級 鈴木
- 11:00 月替 45 田代
- 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
- 18:30 初中級 藤橋
- 20:00 マスターズ&上級 加藤
- 21:30

プール2
- 1 2 3 4 5 1 2

スタジオ A
- 10:30 エアロビクス 初級 30 清水 麻衣子
- 11:40 ボディメイク 45 清水 麻衣子
- 13:00 ボディステップ 30 田畑 結衣
- 14:15 ZUMBA 30 熊倉 香織
- キッズスポーツスクール
- 19:30 ボディバランス 30 佐藤 明子
- 20:40 CXWORX 30 佐藤 明子

スタジオ B
- 健美操 45 福代 典子
- 12:00 骨盤調整 45 長島 弓恵
- キッズスポーツスクール

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
- 1 2 3 4 5 1 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 30 小林 理恵
- 13:00 ZUMBA 30 熊倉 香織
- 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

スタジオ B
- 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

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
- 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 17:30
- 18:00

プール2
- 1 2 3 4 5 1 2
- キッズスイム

スタジオ A
- 10:30 ヨガ 45 吉田 恭子
- 12:00 ボディコンバット 30 佐藤 明子
- 13:15 CXWORX 30 佐藤 明子
- 16:00 ZUMBA 30 工藤 哲也
- 17:15 ボディバランス 30 佐藤 明子

スタジオ B
- 15:15 エアロビクス 上級 30 中島 美紀

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。

※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