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

レッスンタイムスケジュール　2020年9月～

月

プール　スタジオ A B

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
- 18:30 マスター&上級 藤橋
- 19:30 初級 水原 / 中級 水原
- 20:00 21:30
- 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
- 11:50 シバム 30 田野倉 理菜
- 13:00 エアロビクス 初級 45 中島 まゆみ
- 13:15 ファンクショナルトレーニング&ストレッチ 45 河野 鋭人
- 14:20 ヨガ 45 小林 理恵
- 19:30 ボディバランス 45 佐藤 明子
- 20:40 ZUMBA 45 土井 真由苗
- キッズスポーツスクール
- ピラティス 45 大貫 知穂
- エアロビクス 初級 45 土井 真由苗

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&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 柴田
- 20:00 21:30
- 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
- 11:50 ボディアタック 30 田野倉 理菜
- 13:00 ボディパンプ 30 原田 瞭
- 14:15 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
- 19:30 ボディパンプ 45 原田 瞭
- 20:50 ボディコンバット 30 佐藤 明子
- 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 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
- 18:30
- 20:00 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 45 満生 恒太郎
- 11:40 バレトン 45 満生 恒太郎
- 13:00 ボディステップ 30 原田 瞭
- 14:15 シバム 30 田野倉 理菜
- 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
- 20:00 アクア 45 湯山
- 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
- 骨盤調整 45 hiro

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
- 13:00 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 21:30
- マスター&上級 加藤
- 初中級 藤橋
- 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
- 19:30 ボディコンバット 45 AYA
- 20:50 CXWORX 30 AYA
- 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 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&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
- キッズスイム
- 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
- 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
- 19:30 ボディステップ 30 原田 瞭
- 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

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 清野
- 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
- 11:40 ヨガ 45 吉田 恭子
- 12:50 ボディコンバット 30 佐藤 明子
- 14:00 ボディバランス 45 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

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。

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

※ 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