【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　2022年1月~3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 初級 水島 / 中級 水島
- 19:30 マスターズ&上級 藤橋
- 20:00 中級 藤橋
- 21:30 キッズスイミング

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
- 14:45 ヨガ 45 小林 理恵
- 19:00 ボディコンバット 30 原田 瞭
- 19:50 ボディパンプ 30 清野 魁斗
- 20:45 ZUMBA 45 土井 真由苗

スタジオB
- 10:40 シバム 30 バーチャル
- 11:30 ボディコンバット 30 バーチャル
- 12:20 ボディバランス ST 30 バーチャル
- 13:10 レズミルズ コア 15 バーチャル
- 13:45 ボディコンバット 30 バーチャル
- 14:35 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- キッズスポーツスクール
- 19:40 エアロビクス 初級 40 土井 真由苗
- 20:45 ボディバランス ST 30 バーチャル
- 21:45 ボディコンバット 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 中上級 柴田
- 20:00 中上級 柴田
- 21:30 キッズスイミング

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 シバム 45 田野倉 理菜
- 11:40 ウェーブリング ヨガ 45 山下 直子
- 12:50 ボディパンプ 30 清野 魁斗
- 13:40 ボディアタック 30 田野倉 理菜
- 14:30 エアロビクス 初級 45 清水 麻衣子
- 19:00 ボディステップ 30 原田 瞭
- 19:50 ボディパンプ 45 石井 貴志
- 21:00 ボディコンバット 45 石井 貴志

スタジオB
- 陸モビ&ストレッチ 45 大貫 知穂
- 11:45 バレエ基礎❶ 30 下條 綾夏
- ご参加は❶❷どちらか1つ
- バレエ基礎❷ 30 下條 綾夏
- 12:40～ バレエ定員:16名
- 13:45 レズミルズ コア 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
- 20:10 ファンクショナルトレーニング 45 鈴木 勇気
- 21:30 ボディバランス ST 30 バーチャル

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 渡邉
- 14:45 キッズスイミング
- 20:00 アクア 45 湯山
- 21:30 キッズスイミング

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

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 ボディステップ 30 下條 綾夏
- 13:40 シバム 30 田野倉 理菜
- 14:30 ボディコンバット 30 濵田 陽菜
- キッズスポーツスクール
- 19:15 ボディアタック 45 田野倉 理菜
- 20:20 ボディコンバット 45 原田 瞭
- 21:30 レズミルズ コア 30 原田 瞭

スタジオB
- バレエ初級❶ 45 保坂 麦
- ご参加は❶❷どちらか1つ
- バレエ初級❷ 45 保坂 麦
- バレエ定員:16名
- 介護予防
- キッズスポーツスクール
- 20:30 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 21:10 レズミルズ コア 15 バーチャル
- 21:45 シバム 30 バーチャル

金

プール
- 11:30 初級 辻
- 11:00 月替 45 田代
- 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 初中級 藤橋
- 20:00 マスターズ&上級 藤橋
- 21:30 キッズスイミング

プール2
- 水中運動 30 鈴木

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
- 12:45 RITMOS 45 三嶋 喜美代
- 13:50 ボディステップ 30 下條 綾夏
- 14:40 レズミルズ コア 30 原田 瞭
- キッズスポーツスクール
- 19:15 アディダス ヨガ 45 佐藤 明子
- 20:20 ボディアタック 30 田野倉 理菜
- 21:10 ボディパンプ 45 原田 瞭

スタジオB
- 健美操 40 福代 典子
- 11:45 骨盤調整 45 長島 弓恵
- 13:00 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 13:45 ボディコンバット 30 バーチャル
- 14:35 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- キッズスポーツスクール
- 19:40 レズミルズ コア 15 バーチャル
- 20:15 シバム 30 バーチャル
- 21:15 ボディバランス 45 佐藤 明子

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
- 12:50 ZUMBA 45 熊倉 香織
- 14:00 シバム 45 熊倉 香織
- 15:10 ボディコンバット 30 濵田 陽菜
- 16:00 アディダス ヨガ 45 佐藤 明子
- 17:10 ボディパンプ 45 清野 魁斗
- 18:20 ボディアタック 45 石井 貴志
- 19:30 ボディコンバット 45 石井 貴志

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 勇気
- キッズスポーツスクール
- 17:20 ボディコンバット 30 バーチャル
- 18:10 シバム 30 バーチャル
- 19:15 ボディバランス 45 佐藤 明子

運動施設ご利用終了時間　20:30まで

スタジオ定員人数

スタジオA:30名（WEB予約最大27名）
スタジオB:20名（WEB予約最大17名）

整理券のお渡しは、レッスン開始の35分前から3階マシンジムカウンターにて行います。

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）
- マスターズ月2練習会

プール2
- 11:40

スタジオA
- 10:30 ヨガ❶ 45 吉田 恭子
- ご参加は❶❷どちらか1つ
- ヨガ❷ 45 吉田 恭子
- 13:00 ボディコンバット 30 濵田 陽菜
- 13:50 ボディステップ 45 原田 瞭
- 15:00 ボディパンプ 45 原田 瞭
- 16:10 シェイプボクシング 45 工藤 哲也
- 17:15 ZUMBA 45 工藤 哲也

スタジオB
- 10:40 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 11:20 ボディコンバット 30 バーチャル
- 12:10 シバム 30 バーチャル
- 13:00 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 13:40 ボディコンバット 30 バーチャル
- エアロビクス 上級 45 中島 美紀
- 16:20 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 17:00 ボディコンバット 30 バーチャル
- 17:50 ボディバランス Yoga 20 バーチャル

運動施設ご利用終了時間　18:30まで

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。

運動施設ご利用終了時間　22:30まで

※□変更箇所は赤い太枠で表示しています。

※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