3月24日(火)～31日(火)　特別プログラムスケジュール

火

- 10:30 初級 山田
- 10:20 月替 40 田代
- 11:30 上級 谷本
- 中級 田代
- 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
- 18:30
- 19:30 水高 初級
- 20:00 &上級 三浦 マスターズ 中級 水高
- 21:30
- モビパンウォーク 鈴木
- 幼稚園指導 無い日は開放
- 10:30 ボディパンプ AYA
- 11:50 ボディコンバット AYA
- 13:05 エアロビクス初級 中島（ま）
- 14:05 ベーシックヨガ 小林
- 15:20 ZUMBA 吉田（由）
- 19:15 ボディアタック 岩泉
- 20:30 ZUMBA 土井
- 21:35 K-1FITFIGHT 工藤
- ストレッチポール 大貫
- 11:40 ピラティス 大貫
- 12:55 HIPHOP 澤本
- 14:10 エアロビクス初中級 中島（ま）
- 19:30 エアロビクス初級 土井
- 20:35 エアリアルヨガ 太田（裕）
- 定員12名

水

- 10:30 初心者 山田
- 11:00 初中級 山田
- 13:00 初中級 辻
- 痛み バイバイ 45 吉川
- 14:45
- 18:30
- 20:00 中上級 藤橋
- 21:30
- 幼稚園指導 無い日は開放
- キッズスイム
- 12:10 水中運動 30 鈴木
- マスターズ &上級 新田
- 10:30 健康体操 hiro
- 11:45 マーシャルアーツ hiro
- 14:10 健美操 福代
- 15:25 ピラティス 馬場
- 19:15 ボディコンバット 石井
- 20:30 RITMOS 臥雲
- 21:45 CXWORX 30 佐藤
- 運動前のストレッチ 大貫
- 11:40 陸モビ＆ストレッチ 大貫
- 12:55 ウェーブリングヨガ 山下
- 14:10 エアロビクス初中級 清水
- 20:00 ピラティス初級 馬場
- 21:00 ピラティス 馬場

木

- 幼稚園（不定期） 初中級 辻
- 11:00 上級 西村
- 12:15 らくらくウォーク 45 吉川
- 13:00 初級 辻 中級 渡邊
- 14：45
- 18:30
- 20:45
- 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
- 13:10 水中運動 30 谷本
- 介護予防
- 10:30 ヨガ 満生
- 11:50 バレトン 満生
- 13:05 ボディステップ 田畑
- 14:05 シバム 田野倉
- 15:05 ボディバランス 佐藤
- 19:00 ボディパンプ 太田（創）
- 20:00 アクア 45 湯山
- 20:15 マーシャルアーツ hiro
- 21:15 ボディアタック 太田（創）
- バレエ 保坂
- 定員8名
- 12:00 健康体操 小林
- 骨盤調整 hiro

金

- 10:30 初級 辻
- 10:20 月替 40 田代
- 11:30 中級 新田
- 13:00 初級 西村
- 痛み バイバイ 45 吉川
- 13:45 ウォーク＆ジョグ 西村
- 14:45
- 18:30
- 20:00 &上級 三浦 マスターズ 初中級 記野
- 21:30
- ストレッチアクア 鈴木
- 10:30 エアロビクス初級 清水
- 11:45 ボディメイク 清水
- 13:00 RITMOS 三嶋
- 14:15 バレトン 光明
- 15:30 ボディパンプ 田畑
- 19:20 ボディステップ 太田（創）
- STRENGTH
- 20:40 LES MILLS GRIT 太田（創）
- 21:30 シバム 田野倉
- 19:30 初心者 三浦
- 健美操 福代
- 骨盤調整 長島
- バランスボール 馬場
- 14:00 太極拳 竹谷
- 19:30 エアロビクス初中級 吉田（由）
- 20:45 ヨガ 吉田（由）

土

- キッズスイム
- 11:00 初中級 ＋川
- 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
- 19:00 中上級 高野
- キッズスイム
- 19:00 シェイプアクア 45 湯山
- 10:30 リラックスヨガ 小林
- 11:30 健康体操 小林
- 12:30 ZUMBA 引野
- 13:45 ボディバランス 佐藤
- 15:00 ボディステップ 田畑
- 16:00 シェイプボクシング 工藤
- 17:15 ボディアタック 太田（創）
- 18:15 ボディパンプ AYA
- 19:15 ボディコンバット AYA
- ファンクショナルトレーニング ＆ストレッチ 鈴木・河野
- 17:00 バレエ 保坂
- 定員8名
- 18:30 ボディバランス 佐藤

日

- キッズスイム
- 11:30 上級 水高
- 12:30 ストレッチ＆スイム 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
- 11:30 モビパン 45 濱野
- 10:30 ナチュラルヨガ 吉田（恭）
- 11:45 シバム ANNA
- 12:45 ボディジャム ANNA
- 14:15 LES MILLS TONE AYA
- 15:15 ZUMBA 工藤
- 16:30 ボディコンバット AYA
- 11:40 ピラティス 長谷
- 13:00 ウェーブリングヨガ 山下
- エアロビクス上級 中島（美）
- 16:35 オリジナルコンディショニング 工藤

休館日

※スタジオレッスン全クラス整理券制（定員　Aスタジオ25名　Bスタジオ15名）

スタジオレッスン整理券について

- ご参加には整理券が必要です。
- 整理券のお渡しは、レッスン開始の60分前から3Fマシンジムカウンターにて行います。

- ・レッスンの開始時間は、3月の通常レッスンと全て同じです。
- ・特別プログラムとして、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。
- ・空調は「換気」といたします。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