2025年11～12月 タイムスケジュール

月

- プール / スタジオA・B：24時間認証登録済みの方はジムエリア24時間ご利用可能

火

プール（1〜5）
- 10:30 初級 山田
- 11:00 月替 45 田代
- 12:30 水中運動 45 吉川
- 13:15 初中級 谷本
- 13:30 アクア 45 湯山
- 14:40 キッズスイミング（〜18:30／19:30／20:00／21:30）
- 19:30 初級 水高
- 20:00 中級 水高
- 20:00 マスターズ&上級 藤橋

プール2（1・2）
- 10:30 水中運動 30 鈴木
- 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 定員:35名
- 11:30 ピラティス 45 大貫 知穂
- 12:30 ボディコンバット 45 AIRI
- 13:30 エアロビクス初級 45 中島 まゆみ
- 14:30 ヨガ 60 小林 理恵
- キッズスポーツスクール
- 19:00 ボディバランス 45 佐藤 明子
- 20:00 Strenght Development 45 小林 汰雅 定員:35名（変更箇所）
- 21:00 ストレッチポール 30 小林 汰雅 定員:35名（変更箇所）

スタジオB
- 10:15 レズミルズコア15 バーチャル
- 11:00 ボディコンバット 30 バーチャル
- 11:40 LES MILLS DANCE 30 岸本 佳
- ウエストシェイプ15 岸本 佳
- 12:55 ストレッチ20 岸本 佳
- ボディバランス🔰20 天田 ほのか
- 14:05 レズミルズコア🔰20 小林 汰雅
- 14:40 ストレッチ20 小林 汰雅
- 15:15 ボディコンバット 30 バーチャル
- 16:00 ボディバランス 30 バーチャル
- 16:45 レズミルズダンス 30 バーチャル
- キッズスポーツスクール
- 19:15 TRX30 スタッフ 定員:9名
- 20:05 ボディコンバット 45 矢野 大介（変更箇所）
- 21:05 レズミルズダンス 30 バーチャル
- 21:50 レズミルズコア15 バーチャル

水

プール（1〜5）
- 10:30 初中級 山田
- 11:30 マスターズ&上級 山田
- 12:30 痛みバイバイ 45 吉川
- 13:15 初中級 谷本
- 14:40 キッズスイミング（〜18:30／20:00／21:30）

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 エアロビクス入門 45 小林 理恵
- 11:30 ウェーブストレッチ 45 大貫 知穂（変更箇所）
- 12:30 ボディパンプテック15／ボディパンプ 30 町田 隆介 定員:35名
- 13:30 ヨガ 45 keiko
- 14:30 レズミルズコアテック15／レズミルズコア 30 小林 汰雅 定員:35名（変更箇所）
- 15:30 ストレッチ 30 小林 汰雅
- キッズスポーツスクール
- 19:00 アディダスヨガ 30 柴田 風花（変更箇所）
- 19:45 ボディパンプ 60 小林 汰雅 定員:35名（変更箇所）
- 21:00 ボディアタック 45 伊佐間 梨華（変更箇所）

スタジオB
- 10:30 陸モビ&ストレッチ 45 大貫 知穂
- ウエストシェイプ15 岸本 佳
- 12:00 LES MILLS DANCE 30 岸本 佳
- 12:45 ストレッチ20 岸本 佳
- ボディコンバット 30 佐藤 宏幸
- 14:15 ボディバランス 30 バーチャル
- キッズスポーツスクール
- 19:00 ボディコンバット 30 バーチャル（変更箇所）
- ボディバランス 45 柴田 風花
- 20:45 ウエストシェイプ15 スタッフ
- 21:30 レズミルズコア 30 バーチャル

木

プール（1〜5）
- 幼稚園（不定期）
- 10:30 上級 山田
- 11:30 初中級 辻
- 12:30 らくらくウォーク 45 吉川
- 13:15 初級 辻
- 13:30 中級 藤田
- 14:40 キッズスイミング（〜18:30／20:00／21:30）

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
- 20:00 アクア 45 湯山

スタジオA
- 10:30 ヨガ 60 満生 恒太郎
- 11:45 エアロビクス初級 60 満生 恒太郎
- 13:00 ボディバランス 30 柴田 風花
- 13:45 ボディコンバット 30 矢野 大介
- 14:30 RITMOS 60 臥雲 由希子
- 15:45 ストレッチ15 矢野 大介
- キッズスポーツスクール
- キッズスポーツスクール
- 19:00 ボディステップ 45 加藤 隼人 定員:35名
- 20:00 ボディコンバット 45 加藤 隼人
- 21:00 レズミルズコア 30 小林 汰雅 定員:35名

スタジオB
- 10:45 バレエ初級 45 保坂 麦 定員:24名
- 11:45 バレエ基礎🔰 45 保坂 麦 定員:24名
- 介護予防
- キッズスポーツスクール
- 18:45 ボディコンバット 30 バーチャル
- 19:30 ウエストシェイプ15 スタッフ
- 20:00 LES MILLS PILATESテック15／LES MILLS PILATES 30 町田 隆介
- 21:00 ストレッチポール 30 町田 隆介

金

プール（1〜5）
- 10:30 月替 45 田代
- 11:30 初級 辻
- 12:30 痛みバイバイ 45 吉川
- 13:15 初中級 濱野
- 14:40 キッズスイミング（〜18:30／20:00／21:30）
- 20:00 マスターズ&上級 加藤

プール2（1・2）
- 10:30 水中運動 30 鈴木
- 11:10 キッズスイム

スタジオA
- 10:30 エアロビクス初級 60 清水 麻衣子
- 11:45 骨盤調整 60 長島 弓恵
- 13:00 ダンス 45 三嶋 喜美代
- 14:00 RITMOS 60 三嶋 喜美代
- 15:15 ストレッチポール 30 矢野 大介 定員:35名
- キッズスポーツスクール
- 19:00 ボディコンバット 45 AIRI
- 20:00 LES MILLS DANCE 45 AIRI
- 21:00 ボディパンプ 45 町田 隆介 定員:35名

スタジオB
- 健美操 45 福代 典子
- ボディメイク 60 清水 麻衣子
- ボディコンバット20🔰 矢野 大介
- 13:35 ストレッチ15 矢野 大介
- ボディバランス15 バーチャル
- 14:30 レズミルズコア15 バーチャル
- キッズスポーツスクール
- 19:15 LES MILLS PILATES 30 佐藤 明子
- ストレッチポール 30 小林 汰雅
- 20:45 ボディコンバット 30 バーチャル
- 21:30 レズミルズダンス 30 バーチャル

土

プール（1〜5）
- キッズスイム
- 11:15 初中級 十川
- 11:15 マスターズ&上級 加藤
- 12:30 水中運動 30 柴田
- 13:40 キッズスイミング（〜18:30）

プール2（1・2）
- キッズスイム

スタジオA
- 10:30 ヨガ 60 小林 理恵
- 11:50 健康体操 45 小林 理恵
- 13:00 ZUMBA 60 熊倉 香織
- 14:15 LES MILLS DANCE 45 熊倉 香織
- 15:15 ストレッチポール 30 町田 隆介 定員:35名
- 16:00 ボディコンバット 30 佐藤 宏幸
- 16:45 ボディパンプ 30 佐藤 宏幸 定員:35名
- 17:30 LES MILLS PILATES 30 天田 ほのか
- 18:15 週替わり45（ボディステップ/ボディアタック） 加藤 隼人
- 19:15 ボディコンバット 60 加藤 隼人

スタジオB
- 10:45 ストレッチポール 45 町田 隆介（変更箇所）
- 11:45 ピラティス 30 町田 隆介
- キッズスポーツスクール
- 17:00 ボディバランス15 バーチャル
- 17:30 ボディコンバット 30 バーチャル
- 18:15 レズミルズコア15 バーチャル
- 18:45 レズミルズダンス 30 バーチャル
- 19:30 ボディバランス15 バーチャル
- 20:00 レズミルズコア15 バーチャル

24時間認証登録でマシンジムエリア21:00以降もご利用可能！！
未登録の方は運動施設ご利用終了時間
マシンジム21:00まで プール20:30まで(浴室は21時に退館できるようご利用ください)

日

プール（1〜5）
- キッズスイム
- 11:30 上級 水高
- 12:30 ストレッチ&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)
- マスターズ練習会 月2回

プール2（1・2）
- キッズスイム
- 11:45 水中運動 30 濱野

スタジオA
- 10:30 ヨガ 60 吉田 恭子
- 11:45 ZUMBA 60 工藤 哲也
- 13:00 ボディバランス 30 天田 ほのか
- 13:45 レズミルズコアテック15／レズミルズコア 30 小林 汰雅 定員:35名
- 14:45 ボディアタック 60 伊佐間 梨華
- 16:00 ボディパンプ 60 AYA 定員:35名
- 17:15 ボディコンバット 60 AYA

スタジオB
- 10:40 協栄シェイプボクシング/K-1 FIT FIGHT 工藤 哲也
- ↑週替わり↑
- 11:50 ヨガ 60 吉田 恭子
- 13:10 TRX30 スタッフ 定員:9名（変更箇所）
- 14:00 ボディコンバット 30 バーチャル（変更箇所）
- 15:00 LES MILLS PILATESテック15／LES MILLS PILATES 30 町田 隆介
- 16:35 筋コンディショニング20 中島 美紀
- 17:10 エアロビクス上級 45 中島 美紀

24時間認証登録でマシンジムエリア19:00以降もご利用可能！！
未登録の方は運動施設ご利用終了時間
マシンジム19:00まで プール18:30まで(浴室は19時に退館できるようご利用ください)

24時間認証登録でマシンジムエリア23:00以降もご利用可能！！
未登録の方は運動施設ご利用終了時間 マシンジム23:00まで プール22:00まで(浴室は23時に退館できるようご利用ください)

スタジオ定員人数

【スタジオA】 47名

※ステップ台、ストレッチポール使用クラス 35名

【スタジオB】 25名

※バレエ 24名

ご利用方法

①参加方法
スマートフォンやタブレット、またはパソコンでのマイページ登録が必要です。お持ちではない方は、施設タブレットでご登録いただけます。スタッフへお声掛けください。

②クラス参加予約・参加場所予約
マイページにログイン ＞ 予約 ＞ 所属施設 ＞ 対象ルーム ＞ 予約クラス ＞ 受講場所 ＞「プランで予約する」＞「予約完了する」を選択して予約する。

③タブレットQRコードチェックイン ※プールは不要
予約クラス開始前にマイページにログイン ＞ 会員証のQRコードを表示 ＞スタジオ入口付近に設置のipadのカメラにQRコードをかざしてチェックイン ＞「COMPLETE」が表示されれば完了です。

④クラス参加
タブレットチェックイン後にスタジオに入場し、予約した参加場所で受講します。

□変更箇所　※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 SPORTS ACADEMY