2025年7月～9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	10:30	初級 山田
プール 2・3	11:00	月替 45 田代
プール 2・3	12:30	水中運動 45 吉川
プール 1	13:15	初中級 谷本
プール 4	13:30	アクア 45 湯山
プール 1–5	14:40	キッズスイミング
プール 4・5	18:30	
プール 3	19:30	
プール 4		初級 水高
プール 2	20:00	
プール 3		マスターズ&上級 藤橋
プール 4		中級 水高
プール 1	21:30	
プール2	10:30	水中運動 30 鈴木
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 定員:35名
スタジオ A	11:30	ピラティス 45 大貫 知穂
スタジオ A	12:30	ボディコンバット 45 AIRI
スタジオ A	13:30	エアロビクス初級 45 中島 まゆみ
スタジオ A	14:30	ヨガ 60 小林 理恵
スタジオ A	16:45	キッズスポーツスクール
スタジオ A	19:00	ボディバランス 45 佐藤 明子
スタジオ A	20:00	ボディコンバット 60 中村 太郎
スタジオ A	21:15	ボディパンプ 45 中村 太郎 定員:35名
スタジオ B	10:15	ボディバランス15 バーチャル
スタジオ B	10:45	ボディコンバット 30 バーチャル
スタジオ B	11:40	LES MILLS DANCE 30 岸本 佳
スタジオ B		ウエストシェイプ15 岸本 佳
スタジオ B	12:55	ストレッチ20 岸本 佳
スタジオ B		ボディバランス🔰20 天田 ほのか
スタジオ B	14:05	レズミルズコア🔰20 小林 汰雅
スタジオ B	14:40	ストレッチ20 小林 汰雅
スタジオ B	15:15	ボディコンバット 30 バーチャル
スタジオ B	16:00	ボディバランス 30 バーチャル
スタジオ B		キッズスポーツスクール
スタジオ B	19:15	TRX30 スタッフ 定員:9名
スタジオ B		LES MILLS PILATES 30 天田 ほのか
スタジオ B	20:45	レズミルズコア15 バーチャル
スタジオ B		レズミルズダンス 30 バーチャル

水

プール 1	10:30	初中級 山田
プール 1	11:30	マスターズ&上級 山田
プール 2–4	12:30	痛みバイバイ 45 吉川
プール 1	13:15	初中級 谷本
プール 1–5	14:40	キッズスイミング
プール 4・5	18:30	
プール 3	20:00	
プール 1・2	21:30	
プール2		幼稚園指導 無い日は開放
プール2		キッズスイム
スタジオ A	10:30	ストレッチポール 45 町田 隆介 定員:35名
スタジオ A	11:30	ウェーブリングヨガ 45 山下 直子
スタジオ A	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
スタジオ A	13:30	ヨガ 45 keiko
スタジオ A	14:30	エアロビクス初中級 45 清水 麻衣子
スタジオ A	15:30	ストレッチポール 30 小林 汰雅 定員:35名
スタジオ A		キッズスポーツスクール
スタジオ A	19:00	アディダスヨガ 30 柴田 風花
スタジオ A	19:45	ボディアタック 45 伊佐間 梨華
スタジオ A	20:45	ボディコンバット 60 中村 太郎
スタジオ B		陸モビ&ストレッチ 45 大貫 知穂
スタジオ B		ウエストシェイプ15 岸本 佳
スタジオ B	12:00	LES MILLS DANCE 30 岸本 佳
スタジオ B	12:45	ストレッチ20 岸本 佳
スタジオ B		ボディコンバット 30 佐藤 宏幸
スタジオ B	14:15	ストレッチ20 小林 汰雅
スタジオ B		キッズスポーツスクール
スタジオ B		ボディコンバット 30 バーチャル
スタジオ B		ボディバランス 45 柴田 風花
スタジオ B		ウエストシェイプ15 スタッフ
スタジオ B	21:15	ストレッチ15 スタッフ

木

プール 1		幼稚園（不定期）
プール 2	10:30	上級 山田
プール 1	11:30	初中級 辻
プール 3・4	12:30	らくらくウォーク 45 吉川
プール 1	13:15	初級 辻
プール 2	13:30	中級 藤田
プール 1–5	14:40	キッズスイミング
プール 4・5	18:30	
プール 3	20:00	
プール 1・2	21:30	
プール2		幼稚園指導 無い日は開放
プール2		キッズスイム
プール2		幼稚園指導 無い日は開放
プール2		介護予防
プール2	20:00	アクア 45 湯山
スタジオ A	10:30	ヨガ 60 満生 恒太郎
スタジオ A	11:45	エアロビクス初級 60 満生 恒太郎
スタジオ A	13:00	ボディバランス 30 柴田 風花
スタジオ A	13:45	ボディコンバット 30 矢野 大介
スタジオ A	14:30	RITMOS 60 臥雲 由希子
スタジオ A	15:45	ストレッチ15 矢野 大介
スタジオ A		キッズスポーツスクール
スタジオ A		キッズスポーツスクール
スタジオ A	19:00	ボディステップ 45 加藤 隼人 定員:35名
スタジオ A	20:05	ボディコンバット 45 加藤 隼人
スタジオ A	21:05	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❶ 45 保坂 麦 定員:24名
スタジオ B		バレエ初級❷ 45 保坂 麦 定員:24名
スタジオ B		介護予防
スタジオ B		キッズスポーツスクール
スタジオ B	18:45	ボディコンバット 30 バーチャル
スタジオ B	19:30	ウエストシェイプ15 小林 汰雅
スタジオ B	20:00	LES MILLS PILATESテック15 LES MILLS PILATES 30 町田 隆介
スタジオ B	21:00	ストレッチポール 30 町田 隆介

金

プール 1	10:30	月替 45 田代
プール 1	11:30	初級 辻
プール 2–4	12:30	痛みバイバイ 45 吉川
プール 1	13:15	初中級 濱野
プール 1–5	14:40	キッズスイミング
プール 4・5	18:30	
プール 2	20:00	
プール 3		マスターズ&上級 加藤
プール 1	21:30	
プール2	10:30	水中運動 30 鈴木
プール2	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
スタジオ A	11:45	骨盤調整 60 長島 弓恵
スタジオ A	13:00	RITMOS 60 三嶋 喜美代
スタジオ A	14:15	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
スタジオ A	15:15	ストレッチポール 30 矢野 大介 定員:35名
スタジオ A		キッズスポーツスクール
スタジオ A	19:00	ボディコンバット 45 AIRI
スタジオ A	20:00	LES MILLS DANCE 45 AIRI
スタジオ A	21:00	ボディパンプ 45 町田 隆介 定員:35名
スタジオ B	10:40	健美操 40 福代 典子
スタジオ B	11:50	ボディメイク 60 清水 麻衣子
スタジオ B	13:05	ボディコンバット🔰20 矢野 大介
スタジオ B		ストレッチ20 矢野 大介
スタジオ B		レズミルズダンス 30 バーチャル
スタジオ B		キッズスポーツスクール
スタジオ B	19:15	LES MILLS PILATES 30 佐藤 明子
スタジオ B		ストレッチポール 30 小林 汰雅
スタジオ B	20:45	ボディコンバット 30 バーチャル
スタジオ B	21:30	ボディバランス 30 バーチャル

土

プール 1・2		キッズスイム
プール 1	11:15	初中級 十川
プール 2		マスターズ&上級 加藤
プール 3・4	12:30	水中運動 30 柴田
プール 1–5	13:40	キッズスイミング
プール	18:30	
プール2		キッズスイム
スタジオ A	10:30	ヨガ 60 小林 理恵
スタジオ A	11:50	健康体操 45 小林 理恵
スタジオ A	13:00	ZUMBA 60 熊倉 香織
スタジオ A	14:15	LES MILLS DANCE 45 熊倉 香織
スタジオ A	15:15	ストレッチポール 30 町田 隆介 定員:35名
スタジオ A	16:00	ボディコンバット 30 佐藤 宏幸
スタジオ A	16:45	ボディパンプ 30 佐藤 宏幸 定員:35名
スタジオ A	17:30	LES MILLS PILATES 30 天田 ほのか
スタジオ A	18:15	ボディアタック 45 加藤 隼人
スタジオ A	19:15	ボディコンバット 60 加藤 隼人
スタジオ B		ファンクショナルトレーニング&ストレッチ 60 山下 直子
スタジオ B	11:45	ピラティス 30 町田 隆介
スタジオ B		キッズスポーツスクール
スタジオ B	16:55	ボディバランス20 バーチャル
スタジオ B		ボディコンバット 30 バーチャル
スタジオ B	18:15	レズミルズコア15 バーチャル
スタジオ B	18:45	レズミルズダンス 30 バーチャル
スタジオ B		ボディバランス20 バーチャル
スタジオ B	20:05	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・2		キッズスイム
プール 1・2	11:30	上級 水高
プール 1	12:30	ストレッチ&スイム 45 濱野
プール 1–5		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)
プール 1・2		マスターズ練習会 月2回
プール2		キッズスイム
プール2	11:45	水中運動 30 濱野
スタジオ A	10:30	ヨガ 60 吉田 恭子
スタジオ A	11:45	ZUMBA 60 工藤 哲也
スタジオ A	13:00	ボディバランス 30 天田 ほのか
スタジオ A	13:45	ボディアタック 60 伊佐間 梨花
スタジオ A	15:00	Strength Devlopment 小林 汰雅 定員:35名
スタジオ A	16:00	ボディステップ 60 加藤 隼人 定員:35名
スタジオ A	17:15	ストレッチポール 30 町田 隆介 定員:35名
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↑
スタジオ B	11:50	ヨガ 60 吉田 恭子
スタジオ B	13:05	TRX30 スタッフ 定員:9名
スタジオ B	14:00	LES MILLS PILATESテック15 LES MILLS PILATES 30 町田 隆介
スタジオ B		ボディコンバット 45 矢野 大介
スタジオ B		ストレッチ15 矢野 大介
スタジオ B	16:35	筋コンディショニング20 中島 美紀
スタジオ B	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】 41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。

※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

スタジオプログラムのご案内

◆エアロビクス系

クラス名	クラス内容
エアロビクス 初級	エアロビクスを初めて間もない方、あまり慣れていない方向けのクラスです。基本姿勢と簡単な動きで全身を使います。
エアロビクス 初中級	初級エアロビクスクラスに慣れてきた方向けのクラスです。基本姿勢と簡単な動きで全身を使います。
エアロビクス 上級	十分に慣れた方向けのクラスです。基本動作プラス【弾む】動きを取り入れたローインパクトクラスです。
LesMILLS ボディアタック	カーディオのクラスです。まったくの初心者からより強度を求める人まで幅広く対応したハイエナジーワークアウトを行います。
LesMILLS ボディステップ	有酸素トレーニングのクラスです。ステップ台の昇降運動により、ヒップと太ももを引き締めることができるフルボディカーディオワークアウトです。

◆ダンス系

ZUMBA	ラテン系エクササイズを中心に、様々なフィットネス系ダンスステップを組み込んだクラスです。フィットネス効果も高く脂肪燃焼などの効果も期待できます。
RITMOS	アルゼンチン生まれの「RITMOS®」は、音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。
LesMILLS DANCE	ダンスのクラスです。誰でも楽しめる、ハマったら抜け出せない最高に魅力的なダンスワークアウトを行います。

◆格闘技系

協栄シェイプ ボクシング	ボクシングの実戦的レッスンをテーマとし、音楽に合わせてパンチ、ステップ、コンビネーションの基礎動作を習得するクラスです。
LesMILLS ボディコンバット	カーディオ（有酸素）トレーニングのクラスです。様々な格闘技からインスピレーションを受けたハイエナジーワークアウトを行います。
K-1 FIT FIGHT	K-1で行われる格闘技の要素を取り入れたクラスです。音楽に合わせてパンチとキックのコンビネーションを楽しみます。

◆筋力トレーニング系

ウエストシェイプ	ウエスト周りを引き締めたい方におススメの腹筋運動のクラスです。あなたの身体に合わせて行いますので、無理せずお気軽にご参加いただけます。
LesMILLS ボディパンプ	ストレングス（筋力）トレーニングのクラスです。バーベルの上下運動により、短期間で引き締まったメリハリのある身体を手に入れます。
LesMILLS CORE	コア（体幹）トレーニングのクラスです。強い身体づくりに欠かせない体幹を鍛えます。
TRX	専用のサスペンションを使用したクラスです。体のアラインメントを整え、筋力アップに期待が出来ます。
ボディメイク	自己負荷での筋力トレーニングとバランストレーニングを組み合わせ、理想的なボディラインの構築を目指すクラスです。
Strength development	Strength development(SD) トレーニングの王道を取り入れた、次世代のNEWプログラム。 音楽に合わせず自分のペースでレーニングを実施し筋力向上を目的とするクラスです。
GYM＆RUN	アディダスが考案のプログラム。走らなくても走れるようになるをコンセプトに短時間のハイインパクトクラスです。

◆カルチャー系・調整系

クラス名	クラス内容
バレトン	バレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることができるクラスです。
健美操	東洋医学と西洋医学が結合された体操です。深く沢山の呼吸法を習得し心と身体を総合的にリフレッシュさせるクラスです。
バレエ	バレエの基本的なポジションやステップを習得し、柔軟性を養いながらしなやかな体作りを目指すクラスです。（バレエ定員:24名）
骨盤調整	ぽっこりお腹の解消やヒップアップなど、理想のボディラインづくりに効果的なクラスです。
陸モビ＆ストレッチ	モビバンを使用し、肩周りやインナーマッスルを効率よくエクササイズします。関節や筋肉を大きく動かし、可動域も広がり怪我予防にも繋がるクラスです。
筋コンディショニング	日常生活に必要な筋力と、体幹の強化トレーニングを行っていきます。初めての方でも安心してご参加いただけます。
ファンクショナルトレーニング ＆ ストレッチ	ケガの予防や良い姿勢をつくるための体幹トレーニングとストレッチングを行います。
ストレッチ	運動前後にオススメのストレッチのクラスです。あなたの身体に合わせて行いますので、無理せずお気軽にご参加いただけます。
ストレッチポール	ストレッチポールを使用し、姿勢や癖により歪んだ身体を正しい姿勢に導くクラスです。
ウェーブリング ヨーガ	ウェーブリングと呼ばれる器具を使用するヨガのクラスです。柔軟性向上・疲労回復にオススメです。
ボディメイク	自己負荷での筋力トレーニングとバランストレーニングを組み合わせ、理想的なボディラインの構築を目指すクラスです。

◆リラクゼーション系

ピラティス	筋肉の緊張をほぐし、体の中心部を鍛えることでバランスの良い美しいボディラインを作りあげるクラスです。
アディダス ヨガ	ポーズと呼吸を連動させるアシュタンガヨガのスタイルに基づき、フィットネスに進化したヨガです。筋力アップを促進し、効果的に強く美しい体を目指します。
LesMILLS ボディバランス	フレキシビリティ（柔軟性）トレーニングを行います。精神、身体とともに、生き方そのものを向上させるヨガベースのクラスです。
ヨガ	ヨガの基本をマスターするクラスです。どなたでも気軽に楽しめます。動かしながら［外］と［内］から総合的に身体を調節します。

◆レズミルズ バーチャル

初心者の方でも気軽に参加いただける映像プログラムです。レズミルズのライブレッスンをバーチャル環境で再現します。世界屈指のインストラクターによる最先端のグループエクササイズが楽しめます。

LesMILLS CORE	コア（体幹）トレーニングのクラスです。強い身体づくりに欠かせない体幹を鍛えます。
LesMILLS ボディコンバット	カーディオ（有酸素）トレーニングのクラスです。様々な格闘技からインスピレーションを受けたハイエナジーワークアウトを行います。
LesMILLS ボディバランス	フレキシビリティ（柔軟性）トレーニングを行います。精神、身体とともに、生き方そのものを向上させるヨガベースのクラスです。
LesMILLS DANCE	ダンスのクラスです。誰でも楽しめる、ハマったら抜け出せない最高に魅力的なダンスワークアウトを行います。

プールプログラムのご案内

●水中運動系

クラス名	クラス内容
痛みバイバイ	その場での運動が中心です。水の特性を活かし、下半身の関節可動域を広げ、柔軟性を養いながら関節の痛みの緩和と筋力アップを目指します。
ウォーキング＆ ジョギング	プールがはじめての方から水に少し慣れた方向けの有酸素運動をしていきます。
らくらく ウォーキング	陸上ではできない動きも水中で身体を大きく使いウォーキングを行います。
モビバン ウォーキング	モビバンを使用し、水中を歩きながら関節や筋肉を大きく動かし怪我のしにくい体を作ります。水中運動が初めての方・関節痛の方にオススメです。
ストレッチ＆ ショートアクア	ストレッチで柔軟性を養います。水の特性を活かし、ショートクラスで泳げない方でも楽しめます。
ストレッチ＆ スイム	首や肩周りのコリをほぐし、リラックスした状態でゆったり泳ぐクラスです。首・肩・腰などに痛みがあってあまり泳げない方、体力的に長く泳げない方におススメです。
アクアビクス45	リズミカルな運動で効率よく脂肪燃焼を行うことができるクラスです。

●水泳指導系

初心者	水泳の基本の水中姿勢やキックを中心にクロールまで習います。初めての方はここからどうぞ。目標は息継ぎなしのクロールと背面キックです。
初級	背泳ぎとクロールの息継ぎを取得して、２５M完泳を目指すクラスです。目標は、クロールと背泳ぎで２５Mと平泳ぎの板キックです。
中級	25m泳げる方を対象に、バタフライと平泳ぎを習って4泳法の完成を目指します。目標はクロールで50m、他の種目25m以上です。
上級	4泳法泳げる方を対象に、むだのない泳ぎを身に着けて泳力向上を目指します。目標は4種目の完成と個人メドレーです。
月替りレッスン	４泳法を１ヶ月ごとに練習していきます。基本の確認・技術の向上したい方におすすめです。
マスターズ	マスターズ大会に出場する方、興味がある方を対象に競技力向上を目指します。

マイページ予約サービス

登録・予約、とっても簡単！

2025年1月～　さらに便利に！！

■レッスン予約追加チケット販売開始

○最大予約可能数4枠以上の予約が可能となる！

■レッスン予約締切・キャンセル受付時間が0分に

○レッスンギリギリまで予約・キャンセルが可能になる！

○整列の必要がなくなるため、自分時間が増える！

■お客様ご予約用タブレットを設置

○スマホが無い方はタブレットから自分で予約できるようになる！

トムスポーツアカデミー

SPORTS ACADEMY