【スタジオ定員人数】 スタジオA :最大４１名, スタジオB：最大25名

スタジオWEB予約サービス開始　★ご参加には WEB予約 が必要です

当日参加：WEB予約での参加者が定員に達しなかった場合、残り人数分を当日参加枠とし先着順に指定場所にてご案内致します。

タイムスケジュール　2024年3月（2月6日更新）

月

プール　スタジオ A B

静脈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 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
- 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
- 水中運動 30 鈴木
- 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 定員：30名
- 11:30 ピラティス 45 大貫 知穂 定員：41名 NEW
- 12:30 LesMills テック 15 ボディコンパット 30 NEW 當麻 有波 定員：41名
- 13:30 エアロビクス 初級 45 中島 まゆみ 定員：41名
- 14:30 ヨガ 45 小林 理恵 定員：41名
- 18:30 初級 水高 中級 水高
- 19:30 マスター&上級 藤 橋
- 20:00
- 19:20 エアロビクス 初級 40 土井 真由苗 定員：41名
- 20:15 ZUMBA 45 土井 真由苗 定員：41名
- 21:15 LesMills ボディパンプ 45 NEW 小林 汰雅 定員：35名
- 21:30
- DANCE 45 バーチャル 英語ver.
- 12:15 ウエストシェイプ 15 NEW 岸本 佳
- 12:45 ストレッチ 20 NEW 岸本 佳
- 13:30 TRX 30 倉島 大成 定員:9名
- 14:25 ストレッチ20 NEW 倉島 大成
- 19:30 ボディコンパット６０ バーチャル 英語ver.
- 20:45 ボディバランス 60 バーチャル 英語ver.
- キッズスイミング
- キッズスポーツスクール

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
- 11:30 マスターズ&上級 村野
- 12:30 痛みバイバイ 45 吉川
- 13:15 初中級 辻
- 14:45
- 幼稚園指導 無い日は開放
- キッズスイム
- 10:30 陸モビ&ストレッチ 45 大貫 知穂 定員：41名
- 11:30 ウェーブリング ヨガ 45 山下 直子 定員：41名
- 12:30 LesMills テック 15 ボディパンプ 30 NEW 町田 隆介 定員：35名
- 13:30 ヨガ 45 keiko 定員：41名
- 14:30 エアロビクス 初級 45 清水 麻衣子 定員：41名
- 19:00 LesMills ボディバランス 45 佐藤 亜希子 定員：41名
- 20:00 LesMills ボディタック 30 NEW 倉島 大成 定員：35名
- 20:45 LesMills ボディコンパット 45 佐藤 亜希子 定員：41名
- 21:45 ストレッチ15 スタッフ
- 21:30
- ボディコンパット 45 バーチャル 英語ver.
- 12:15 DANCE30 バーチャル 英語ver. NEW
- 12:45 ウエストシェイプ 15 NEW 岸本 佳
- 13:30 ストレッチ 20 NEW 岸本 佳
- 14:30 DANCE 45 バーチャル 英語ver.
- 14:45 ボディバランス Yoga20 バーチャル
- 20:30 アディダスヨガ 30 柴田 風花
- 21:15 ウエストシェイプ15 スタッフ
- 22:00 レズミルズ コア バーチャル
- キッズスイミング
- キッズスポーツスクール

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）
- 10:30 上級 西村
- 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 渡邊
- 14:45
- 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 定員：41名
- 11:30 バレトン 45 満生 恒太郎 定員：41名
- 12:30 LesMills ボディバランス 30 柴田 風花 定員：41名
- 13:15 LesMills テック 15 ボディパンプ 30 NEW 倉島 大成 定員：35名
- 14:15 RITMOS 60 臥雲 由希子 定員：41名
- 18:30
- 20:00 アクア 45 湯山
- 19:00 LesMills ボディコンパット 45 當麻 有波 定員：41名
- 20:00 LesMills ボディタック 30 當麻 有波 定員：41名
- 20:45 LesMills Strength development 45 NEW 小林 汰雅 定員：30名
- 21:45 ストレッチ15 スタッフ
- 21:30
- バレエ初級❶ 45 保坂 麦 バレエ定員:16名
- バレエ初級❷ 45 保坂 麦 バレエ定員:16名
- 介護予防
- 20:40 ストレッチ20 スタッフ
- 21:15 ウエストシェイプ15 スタッフ
- 22:00 レズミルズ コア バーチャル
- キッズスポーツスクール
- キッズスイミング

金

プール 1 2 3 4 5　プール2 1 2　スタジオ A B

- 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 西村
- 14:45
- 10:30 水中運動 30 鈴木
- 11:10 キッズスイム
- 10:30 エアロビクス 初級 45 清水 麻衣子 定員：41名
- 11:30 骨盤調整 60 長島 弓恵 定員：41名
- 12:45 RITMOS 60 三嶋 喜美代 定員：41名
- 14:00 LesMills テック 15 NEW コア 30 小林 汰雅 定員：35名
- 15:00 NEW ストレッチ15 町田 隆介
- 18:30
- 19:00 LesMills ボディバランス 30 柴田 風花 定員：41名
- 19:45 LesMills ボディパンプ 45 NEW 町田 隆介 定員：35名
- 20:45 LesMills テック 15 NEW コア 30 小林 汰雅 定員：35名
- 21:45 ストレッチ15 スタッフ
- 20:00 マスター&上級 加藤
- 21:30
- 健美操 40 福代 典子
- 11:35 ボディメイク 45 清水 麻衣子
- 13:45 ボディコンパット 45 バーチャル 英語ver.
- 13:45 ボディバランス 60 バーチャル 英語ver. NEW
- 20:30 アディダスヨガ 30 柴田 風花
- 21:15 DANCE30 バーチャル 英語ver.
- 22:00 ボディコンパット 45 バーチャル 英語ver.
- キッズスイミング
- 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
- 11:15 初中級 十川
- マスター&上級 加藤
- 12:30 水中運動 30 柴田
- 13:45
- キッズスイミング
- キッズスイム
- 10:30 ヨガ 60 小林 理恵 定員：41名
- 11:45 エアロビクス 初級 45 小林 理恵 定員：41名
- 13:00 ZUMBA 60 熊倉 香織 定員：41名
- 14:15 LesMills DANCE 45 熊倉 香織 定員：41名
- 15:15 ヨガ 45 山下 直子 定員：41名
- 16:15 ウエストシェイプ20 スタッフ
- 16:50 GYM&RUN15 柴田 風花
- 17:20 LesMills ボディバランス 30 柴田 風花 定員：41名
- 18:15 LesMills テック 15 ボディパンプ 45 倉島 大成 定員：35名
- 19:40 TRX30 スタッフ 定員:10名
- ファンクショナルトレーニング&ストレッチ 45 鈴木 勇気
- 11:35 DANCE30 バーチャル 英語ver.
- 17:00 ボディコンパット① 60 バーチャル 英語ver. ※②とは別ナンバー
- ボディバランス 60 バーチャル 英語ver.
- 19:30 ボディコンパット② 60 バーチャル 英語ver. ※①とは別ナンバー
- キッズスポーツスクール

静脈認証ご登録でマシンジムエリア20:30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20:30まで　プール20:00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 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 ストレッチ&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）
- マスター&上級 藤 月2回練習会
- 11:45 水中運動 30 清野
- 10:30 ヨガ 60 吉田 恭子 定員：41名
- 11:45 ZUMBA 60 工藤 哲也 定員：41名
- 13:00 LesMills ボディパンプ 60 倉島/町田 定員：35名
- 14:30 TRX 30 スタッフ 定員:10名
- 15:20 LesMills ボディアタック30 NEW 當麻 有波
- 16:10 LesMills Strength development 45 NEW 小林 汰雅 定員：30名
- 17:15 LesMills コア 30 NEW 小林 太雅 定員：35名
- 10:40 共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 45 吉田 恭子
- 12:50 DANCE 45 バーチャル 英語ver.
- 13:50 ボディコンパット 60 バーチャル 英語ver.
- 15:05 ボディバランス 60 バーチャル 英語ver.
- 16:20 レズミルズ コア バーチャル
- 17:10 エアロビクス 上級 45 中島 美紀
- 静脈認証ご登録でマシンジムエリア18:30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18:30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）

スタジオ定員人数

スタジオA:最大41名（WEB予約最大41名）

スタジオB:最大25名（WEB予約最大25名）

当日参加枠は、レッスン開始の １０ 分前から指定の場所にて先着順にご案内致します。

- ・レッスンの最大時間は60分とします。
- ・レッスン間は15分以上間隔を空け、十分な換気と消毒を行います。
- ・WEB予約での参加は開始10分前にスタジオ前にお集まりください。
- ※当日参加者の入場後は指定場所の権利は無効となります。
- ・全てのクラスでWEB予約をいただけます。
- ・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。
- ・他の方への場所貸しはご遠慮ください。予約した場所はご本人で受講してください。
- ※ご家族のアカウントを使用してご参加もNG。
- ・マスクの着用は個人の判断と致します。

静脈認証ご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）

※□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