【スタジオ定員人数】スタジオA ● 35名 ○30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　2023年1月～3月

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 キッズスイミング
- 18:30 初級 水泳 / 中級 水泳
- 19:30 マスターズ&上級 陸機
- 20:00
- 21:30
- 10:30 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：30名
- 12:35 ボディコンバットテック15
- ボディコンバット 30 濵田 陽菜
- 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
- 18:50 ボディパンプ 60 原田 瞭 定員：30名
- 20:05 エアロビクス 初級 40 土井 真由苗
- 21:00 ZUMBA 45 土井 真由苗
- ステップ初級 30 田村 彩夏
- 11:15 ウエストシェイプ20 スタッフ
- 11:50 エアロビクス30 初級 濱田 陽菜
- ストレッチ20 スタッフ
- 13:10 ウエストシェイプ20 スタッフ
- 13:50 TRX 30 スタッフ 定員:9名
- 14:40 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 19:30 アディダスヨガ 30 濱田 陽菜
- 20:15 TRX 30 スタッフ 定員:9名
- ボディコンバット 30 バーチャル

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 新田
- 12:30 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
- 21:30
- 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
- 11:30 ウェーブリングヨガ 45 山下 直子 定員：30名
- 12:30 ボディバンプテック15
- ボディバンプ 30 海野 亮
- 13:30 ヨガ 45 keiko
- 14:30 オリジナルダンス 45 清水 麻衣子
- 19:00 ボディバランス 30 濱田 陽菜
- 19:45 ボディアタック 45 高橋 ますみ
- 20:45 ボディコンバット 45 海野 亮
- キッズスポーツスクール
- エアロビクス 45 初級 濱田 陽菜
- 11:35 TRX 30 スタッフ 定員:9名
- 12:25 ステップ初級 30 田村 彩夏
- 13:20 ウエストシェイプ20 スタッフ
- 13:55 ストレッチ20 スタッフ
- ボディコンバット 30 バーチャル
- 20:00 アディダスヨガ 30 高田 美樹子
- 20:50 ウエストシェイプ20 スタッフ
- 21:25 レスミルス コア バーチャル

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 キッズスイミング
- 18:30
- 20:00 アクア 45 湯山
- 21:30
- 幼稚国指導 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
- 11:30 バレトン 45 満生 恒太郎
- 12:30 ボディバランス 30 柴田 風花
- 13:15 ボディバンプテック15
- ボディバンプ 30 海野 亮
- 14:15 RITMOS 45 臥雲 由希子
- キッズスポーツスクール
- ボディバンプ 60 原田 瞭 定員：30名
- 20:15 ボディコンバット 30 海野 亮
- 21:00 ボディステップ 45 原田 瞭 定員：30名
- バレエ初級❶ 45 保坂 麦
- バレエ初級❷ 45 保坂 麦
- バレエ定員:16名
- 介護予防
- 20:20 アディダスヨガ 30 柴田 風花
- 21:05 シバム 30 バーチャル

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 キッズスイミング
- 18:30
- 20:00
- 21:30
- 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
- 11:30 ボディメイク 45 清水 麻衣子
- 12:30 RITMOS 45 三嶋 喜美代
- 13:30 ボディコンバット 30 濱田(&佐藤)
- 14:15 ボディバランス 30 濱田(&佐藤)
- キッズスポーツスクール
- ボディコンバット 45 原田 瞭
- 20:00 レスミルス コア 30 原田 瞭 定員：30名
- 20:45 ボディバランス 45 佐藤 亜希子
- 健美操 40 福代 典子
- 骨盤調整① 45 長島 弓恵
- 骨盤調整② 45 長島 弓恵
- 13:35 アディダスヨガ 30 高田 美樹子
- 14:20 ボディコンバット 30 バーチャル
- 19:30 アディダスヨガ 30 柴田 風花
- 20:15 シバム 30 バーチャル
- 21:00 ボディコンバット 30 バーチャル

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 上級 加藤 ビーズ
- 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 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 アディダスヨガ 45 濱田 陽菜
- 16:15 ステップ初級 45 田村 彩夏 定員：30名
- 17:15 ボディバランステック15
- ボディバランス 30 濱田 陽菜
- 18:20 ボディアタック 45 石井 貴志
- 19:20 ボディコンバット 45 石井 貴志
- ファンクショナルトレーニング&ストレッチ 45 鈴木 勇気
- 11:30 ストレッチ30 スタッフ
- キッズスポーツスクール
- 17:00 レスミルス コア バーチャル
- 17:35 シバム 30 バーチャル
- 18:30 TRX 30 スタッフ 定員:9名
- 19:15 ボディバランス Yoga 20
- 19:50 レスミルス コア バーチャル

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 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
- ヨガ❷ 11:30
- 11:45 水中運動 30 濱野
- 10:30 ヨガ❶ 45 吉田 恭子
- ご参加は ❶❷どちらか1つで
- ヨガ❷ 45 吉田 恭子
- 12:30 ボディステップ 45 原田 瞭 定員：30名
- 13:30 ボディコンバット 45 原田(&濱田)
- 14:30 レスミルス コア 30 原田 瞭 定員：30名
- 15:15 アディダスヨガ 45 濱田 陽菜
- 16:15 シェイプボクシング 45 工藤 哲也
- 17:15 ZUMBA 45 工藤 哲也
- ストレッチ20 スタッフ
- 11:05 ウエストシェイプ20 スタッフ
- 11:40 ステップ初級 30 田村 彩夏
- ボディコンバット 30 バーチャル
- 13:15 シバム 30 バーチャル
- 14:00 ボディバランス Yoga 20 バーチャル
- 15:00 エアロビクス 上級 45 中島 美紀
- TRX 30 スタッフ 定員:9名
- 17:10 ボディバランス ST 30 バーチャル
- 17:55 レスミルス コア バーチャル

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）

静脈認証ご登録でマシンジムエリア22:00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22:00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）

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20:30まで　（浴室は21時に退館できるようご利用ください）

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。
- ・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WEB予約をいただけます。
- ・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。
- ・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。

スタジオ定員人数

スタジオA:最大35名（WEB予約最大35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。

※□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