【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　2022年11月～12月

月

休館日

火

時刻	プール	プール2	スタジオA	スタジオB
10:30	初級 山田	水中運動 30 鈴木	ストレッチポール 45 大貫 知穂 定員：30名 🟠	ウエストシェイプ20 スタッフ
11:00	月替 45 田代			
11:05				ストレッチ20 スタッフ
11:30			ピラティス 45 大貫 知穂 ●	
11:40				ステップ初級20 田村 彩夏
12:00		幼稚園指導 無い日は開放		
12:15				ボディバランス Yoga 20
12:30	水中運動 45 吉川		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 ●	
12:50				レズミルズ コア バーチャル
13:15	初中級 西村			
13:20				ボディバランス Yoga 20
13:30	アクア 45 湯山			
13:40			エアロビクス初級 45 中島 まゆみ ●	
13:55				シバム 30 バーチャル
14:45	キッズスイミング		ヨガ 45 小林 理恵 ●	
15:00				キッズスポーツスクール
18:30				
18:50			ボディパンプ 60 原田 瞭 定員：30名 🟠	
19:30	初級 水高			ボディバランス Yoga 20
20:00	マスターズ＆上級 藤橋 中級 水高			
20:05			エアロビクス初級 40 土井 真由苗 ●	TRX 30 スタッフ 定員:9名
20:50				ボディコンバット 30 バーチャル
21:00			ZUMBA 45 土井 真由苗 ●	
21:30				
21:35				レズミルズ コア バーチャル

水

時刻	プール	プール2	スタジオA	スタジオB
10:00		幼稚園指導 無い日は開放		
10:30	初中級 山田		陸モビ＆ストレッチ 45 大貫 知穂 ●	
10:45		キッズスイム		ステップ初級 30 田村 彩夏
11:30	マスターズ＆上級 新田		ウェーブリングヨガ 45 山下 直子 定員：30名 🟠	
11:35				ボディバランス 30 柴田 風花
12:20				ボディバランス Yoga 20
12:30	痛みバイバイ 45 吉川		エアロビクス初中級 45 濵田 陽菜 ●	
12:55				レズミルズ コア バーチャル
13:15	初中級 辻			
13:30			ボディバランス 45 濵田 陽菜 ●	
13:35				シバム 30 バーチャル
14:30			オリジナルダンス 45 清水 麻衣子 ●	TRX 20 スタッフ 定員:9名
14:45	キッズスイミング			
15:00				キッズスポーツスクール
16:15			キッズスポーツスクール	
18:30				
19:00			エアロビクス中級 30 濵田 陽菜 ●	
19:45			ボディステップ 30 原田 瞭 定員：30名 🟠	
20:10				ストレッチ20 スタッフ
20:30			ボディパンプ 30 海野 亮 定員：30名 🟠	
20:45				シバム 30 バーチャル
21:15			ボディコンバット 30 海野 亮 ●	
21:30				ボディバランス Yoga 20 バーチャル

木

時刻	プール	プール2	スタジオA	スタジオB
10:00	幼稚園（不定期）	幼稚園指導 無い日は開放		
10:30	上級 西村		ヨガ 45 満生 恒太郎 ●	バレエ初級❶ 45 保坂 麦
10:45		キッズスイム		
11:30	初中級 辻		バレトン 45 満生 恒太郎 ●	ご予約は❶❷どちらか1つで バレエ初級❷ 45 保坂 麦 バレエ定員:16名
12:00		幼稚園指導 無い日は開放		
12:30	らくらくウォーク 45 吉川		ボディバランス 30 柴田 風花 ●	
13:00				介護予防
13:15	初級 辻		ボディコンバット 45 濵田 陽菜 ●	
13:30	中級 渡邊	介護予防		
14:15			RITMOS 45 臥雲 由希子 ●	
14:45	キッズスイミング			
15:00				キッズスポーツスクール
16:15			キッズスポーツスクール	
17:15			キッズスポーツスクール	
18:30				
19:00			ボディバランス 30 濵田 陽菜 ●	
19:45			ボディパンプ 60 原田 瞭 定員：30名 🟠	
20:00		アクア 45 湯山		
20:15				ストレッチ20 スタッフ
20:50				ボディバランス Yoga 20 バーチャル
21:00			ボディコンバット 45 海野 亮 ●	
21:25				レズミルズ コア バーチャル
21:30				

金

時刻	プール	プール2	スタジオA	スタジオB
10:30	月替 45 田代	水中運動 30 鈴木	エアロビクス初級 45 清水 麻衣子 ●	健美操 40 福代 典子
11:10		キッズスイム		
11:30	初級 辻		ボディメイク 45 清水 麻衣子 ●	骨盤調整 45 長島 弓恵
12:30	痛みバイバイ 45 吉川		RITMOS 45 三嶋 喜美代 ●	
12:50				ステップ初級 30 田村 彩夏
13:15	初中級 西村			
13:30			ボディコンバット 30 佐藤 亜希子 ●	
13:40				シバム 30 バーチャル
14:15			ボディバランス 30 佐藤 亜希子 ●	
14:20				レズミルズ コア バーチャル
14:45	キッズスイミング			
15:00				キッズスポーツスクール
17:00			キッズスポーツスクール	
18:30				
19:15			ボディコンバット 30 原田 瞭 ●	
19:30				ウエストシェイプ20 スタッフ
20:00	マスターズ＆上級 加藤		レズミルズ コア 30 原田 瞭 定員：30名 🟠	
20:05				ストレッチ20 スタッフ
20:40				シバム 30 バーチャル
20:45			ボディバランス 45 佐藤 亜希子 ●	
21:25				ボディバランス Yoga 20 バーチャル
21:30				

土

時刻	プール	プール2	スタジオA	スタジオB
10:00	キッズスイム			
10:30			ヨガ 45 小林 理恵 ●	ファンクショナルトレーニング＆ストレッチ 45 鈴木 勇気
10:45		キッズスイム		
11:15	初中級 十川 マスターズ＆上級 加藤			
11:35				ウエストシェイプ20 スタッフ
11:40			エアロビクス初級 45 小林 理恵 ●	
12:15				キッズスポーツスクール
12:30	水中運動 30 柴田			
12:50			ZUMBA 45 熊倉 香織 ●	
13:45	キッズスイミング			
14:00			シバム 45 熊倉 香織 ●	
15:10			ステップ初級 45 田村 彩夏 定員：30名 🟠	
16:15			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 ●	
17:00				レズミルズ コア バーチャル
17:15			ボディバランス テック15 ボディバランス 30 濵田 陽菜 ●	
17:35				シバム 30 バーチャル
18:20			ボディアタック 45 石井 貴志 ●	
18:30				TRX 30 スタッフ 定員:9名
19:15				ボディバランス Yoga 20
19:20			ボディコンバット 45 石井 貴志 ●	
19:50				レズミルズ コア バーチャル

運動施設ご利用終了時間　20:30まで

日

時刻	プール	プール2	スタジオA	スタジオB
10:15	キッズスイム			
10:30			ヨガ❶ 45 吉田 恭子 ●	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
11:30	上級 水高		ヨガ❷11:30 ご参加は❶❷どちらか1つで ヨガ❷ 45 吉田 恭子 ●	
11:40				ステップ初級 30 田村 彩夏
11:45		水中運動 30 濱野		
12:30	ストレッチ＆スイム 45 濱野		エアロビクス中級 45 濵田 陽菜 ●	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
13:30	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）		ボディステップ 45 原田 瞭 定員：30名 🟠	
14:00				ボディバランス Yoga 20 バーチャル
14:30			ボディコンバット 45 原田 瞭 ●	
15:00				エアロビクス上級 45 中島 美紀
15:30			レズミルズ コア 30 原田 瞭 定員：30名 🟠	
16:15			シェイプボクシング 45 工藤 哲也 ●	TRX 30 スタッフ 定員:9名
17:00	マスターズ練習会 月2回			
17:10				ボディバランス ST 30 バーチャル
17:15			ZUMBA 45 工藤 哲也 ●	
17:55				レズミルズ コア バーチャル

運動施設ご利用終了時間　18:30まで

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

スタジオ定員人数

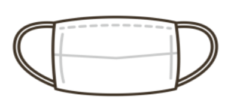
スタジオA:最大35名（WEB予約最大35名）

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。

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・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。
- ・有酸素運動は強度を下げて実施いたします。



※☐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