

トアフィットネスクラブ プログラムタイムスケジュール 2026.7月～2026.9月

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	ストレッチ15 10:30～10:45	プール利用時間 10:45～21:00	ほぐし ストレッチ15 10:30～10:45	プール利用時間 10:45～21:00	タオル ストレッチ15 10:30～10:45	ほぐし ストレッチ15 10:30～10:45	プール利用時間 10:45～21:00	タオル ストレッチ15 10:30～10:45	プール利用時間 10:45～21:00	美尻 トレーニング 10:30～11:15 小野 徹平	プール利用時間 11:00～20:30
11:00	ガムラン メイク 45 藤本 奈央子 11:00～11:45	アクアウォーキング 20 11:00～11:20 飯田 直子 初級水泳教室45 11:25～12:10 飯田 直子	やさしい ピラティス45 11:00～11:45 小野 徹平	筋トレ&ウォーキング 20 11:00～11:20 飯田 直子 中級水泳教室45 11:25～12:10 飯田 直子	ZUMBA 45 11:00～11:45 上田 真理	エアロビクス	筋トレ&ウォーキング 20 11:00～11:20 藤井 達哉 らくらく4泳法30 11:25～11:55 藤井 達哉	バランスボール トレーニング 30 11:15～11:45 辻 孝夫	腰痛改善体操 20 11:00～11:20 藤井 達哉 ベーシック 泳ぎ・バタフライ 30 11:25～11:55 藤井 達哉	ボクシング エクササイズ 11:30～12:15 新出 恭平	Jrスイミング レッスン 9:15 ～11:30 13:30 ～15:45 一部コース 使用 その他の コースは遊泳 できます
12:00	ZUMBA 45 11:55～12:40 多々見 絵美		癒し整体 50 12:00～12:50 飯田 厚		美尻 トレーニング 12:00～12:45 小野 徹平	ストレッチ ウォーキング 45 12:00～12:45 新出 恭平		ストレッチ& ストレッチボール 45 12:00～12:45 新出 恭平		エアロ初級 12:30～13:15 安田 茂	
13:00	ZUMBA 45 12:45～13:30 多々見 絵美		バランス ボール 45 13:00～13:45 michiko			バランスボール トレーニング 30 11:15～11:45 辻 孝夫		エアロビクス 45 13:00～13:45 新出 恭平		ガムラン メイク 13:45～14:30 藤本 奈央子	
14:00	ガムラン メイク 45 藤本 奈央子 13:45～14:30		AQUA ZUMBA 45 14:00～14:45 michiko			ストレッチ& ストレッチボール 45 12:00～12:45 新出 恭平	かんたんアクア 20 14:00～14:20 飯田 直子		ウォーキング & アクアビクス 45 14:00～14:45 新出 恭平	姿勢体操 教室 50 (定員15名) 14:45～15:35 辻 孝夫	
15:00		ベーシック 30 クロール・背泳ぎ 14:45～15:15 藤本 奈央子	中級水泳教室 45 14:45～15:30 萩原 晴生		美尻 トレーニング 17:30～18:15 小野 徹平	エアロビクス 45 13:00～13:45 新出 恭平	ベーシック 30 クロール・背泳ぎ 14:25～14:55 飯田 直子	ベーシック 30 平泳ぎ・バタフライ 14:25～14:55 藤井 達哉	癒し整体 基礎編 18:00～18:15		【テーマ別ヨガ】 開脚を極める 首コリ肩コリ解消など 45 18:15～19:00 上田 真理
16:00	ボクシング エクササイズ 18:40～19:25 新出 恭平		※16:30～ 18:45まで Jrスイミング 一部コース 使用		※18:00～ 19:00まで Jrスイミング 一部コース 使用			※16:30～ 18:45まで Jrスイミング 一部コース 使用	エアロビクス 18:30～19:15 新出 恭平		
19:00		ロングスイム 45 19:00～19:45 藤井 達哉	シェイプアップ HIIT 辻 18:50～19:10	ベーシック クロール・背泳ぎ 30 19:15～19:45 萩原 晴生	ZUMBA 45 18:30～19:15 上田 真理	らくらく4泳法 30 19:00～19:30 藤井 達哉	ベーシック クロール・背泳ぎ 30 19:00～19:30 井上 広美	シェイプアップ HIIT 20 辻 19:30～19:50	アクアウォーキング 20 19:15～19:35 藤井 達哉	ZUMBA 45 19:15～20:00 上田 真理	
20:00	姿勢体操 教室 50 (定員15名) 19:40～20:30 辻 孝夫		ビューティー ボディウエーブ 45 19:30～20:15 野岸 靖憲				ボクシング トレーニング50 19:30～20:20 (定員10名) 辻 孝夫		姿勢体操 教室 50 (定員15名) 20:10～21:00 辻 孝夫		
21:00			ZUMBA 45 20:25～21:10 野岸 靖憲		やさしい ヨガ 45 20:15～21:00 上田 真理						※プール利用は 20:30まで
21:00まで		21:00まで		21:00まで		21:00まで		21:00まで		21:00まで	



動画レッスン ※ジムエリア会員の方はご利用出来ません