


2017年 4月～6月 たくまシーマックスタイムスケジュール

月			水			木		
シーサイド	サン	プール	シーサイド	サン	プール	シーサイド	サン	プール
			おほようストレッチ10:15(10)		アクアストレッチ10:20(10)	ラジオ体操10:15		
ヨガ60 10:30～11:30 稲轟 佳生子	脳活体操 10:20～10:50 道久仁美		ZUMBA GOLD45 10:30～11:15 竹内 たまよ	ステップ50 10:30～11:20 杉吉 美有紀	水中シェイプ 10:40～11:10 塩見 道代	エアロ40 10:30～11:10 杉吉 美有紀	ストレッチポール30 10:45～11:15 山本 菜津子	
グループファイト45 11:45～12:30 山本 菜津子	健康体操30 11:00～11:30 小川 牧子		ルーシーダットン 11:30～12:10 竹内 たまよ	ボディシェイプ30 11:40～12:10 猪木原 江梨	背泳ぎ初級 11:20～11:50 道久 仁美	エアロ50 11:30～12:20 藤澤 幸世	ステップ40 11:30～12:10 杉吉 美有紀	親子ベビースクール (有料) 11:00～12:30
	運動教室(有料) 社交ダンス 11:45～12:45 今田 幸弘		リトモス40 12:20～13:00 竹内 たまよ	KOBA☆トレ 12:25～12:45 猪木原 江梨		からだリフレッシュ 12:30～13:10 藤澤 幸世		
エアロ60 13:00～14:00 太田 宏樹	ポールピラティス 13:00～14:00 片山 有佳 ※定員 20名		ヨガ60 13:15～14:15 岡部 敬子	グループプラスト45 13:15～14:00 宮田 藍	アクア30 13:30～14:00猪木原 江梨	DISCO WORLD 13:25～13:55 竹内 たまよ	グループファイト45 13:15～14:00 宮田 藍 ※定員15名	※この時間は、安全に 参加頂くために定員制と させていただきます。 レッスンは開始30分前より 2階マシジムにて 整理券を配布いたしま す
チェアエクササイズ 14:15～15:00 松本 育代	ビヨンド パワーヨガ45 14:15～15:00 小川 牧子	ミラクルアクア30 14:10～14:40 矢野ゆかり	健康体操45 14:30～15:15 猪木原 江梨	グループパワー45 14:15～15:00 道久 仁美		エアロ60 14:10～15:10 竹内たまよ	ビヨンド パワーヨガ45 14:15～15:00 矢野ゆかり	
	ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45～18:45	ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45～18:45	FTA ショートプログラム 10:30～10:50 トレーニングヨガ 15:00～15:20 スライズ 内容は諸事情によって変更 する場合がございます。	ジュニア スイミングスクール (有料) 15:30～18:45	FTA ショートプログラム 12:00～12:20 スライズ 19:05～19:25 スライズ 内容は諸事情によって変更 する場合がございます。	ZUMBA45 15:25～16:10 竹内 たまよ	FTA ショートプログラム 12:00～12:20 スライズ 19:05～19:25 スライズ 内容は諸事情によって変更 する場合がございます。	ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45～18:45
Jr チアダンス(有料) 17:30～18:30	運動教室(有料) ハワイアンフラ初級 鎌田 敦子 16:20～17:20	運動教室(有料) ハワイアンフラ初級 鎌田 敦子 16:20～17:20	ジュニアダンス (有料) 梶野 志穂 17:30～18:30	運動教室(有料) タヒチアンダンス 鎌田 敦子 17:30～18:30	☆ウォーキングサークル 毎週木曜日 10:30～11:30 渡邊 いづみ	☆フットサルサークル 隔週第1・3木曜日 19:30～21:00 山本 菜津子	☆ウォーキングサークル 毎週木曜日 10:30～11:30 渡邊 いづみ	☆フットサルサークル 隔週第1・3木曜日 19:30～21:00 山本 菜津子
エアロ40 19:15～19:55 猪木原 江梨	グループパワー45 19:15～20:00 北原 美佐	ミラクルアクア30 19:20～19:50 矢野ゆかり	リトモス60 19:15～20:15 竹内 たまよ	毎週水曜日 19:30～21:30 ソフトバレーサークル 道久 仁美 20:00～21:00 ジョギングサークル 望月 伸也	水中シェイプ 19:20～19:50 藤原 寛巳	バレトン45 19:00～19:45 間 まなみ	アクア40 19:20～20:00 猪木原 江梨	
グループファイト45 20:15～21:00 北原 美佐	ボディシェイプ40 20:15～20:55 猪木原 江梨	クロール初級 20:00～20:30 矢野 ゆかり	グループファイト45 20:30～21:15 山本 菜津子		平泳ぎ30 20:00～20:30 藤原 寛巳	ZUMBA45 20:00～20:45 MUKU	adidas GYM&RUN30 20:10～20:40 矢野 ゆかり	
ZUMBA45 21:15～22:00 MUKU	グループプラスト45 21:15～22:00 矢野 ゆかり		ヨガ45 21:30～22:15 稲轟 佳生子	グループパワー45 21:30～22:15 山本 菜津子		☆グループプラスト☆ ステップ台を使った シンプルな動作をノリ の良い音楽に合わせて 楽しめます。 ストレス発散、シェイプ アップにぜひどうぞ!!	グループプラスト45 21:00～21:45 矢野 ゆかり	エンジョイ マスターズ60 21:00～22:00

金			土			日			
シーサイド	サン	プール	シーサイド	サン	プール	シーサイド	サン	プール	
三豊健康体操10:15～						おほようストレッチ10:30(10)	 ファミリープール 利用時間 10:00～17:00		
エアロ50 10:30～11:20 太田 宏樹	ダンベル体操30 10:30～11:00 塩見 道代	ヌードル&水中でシェイプ 10:30～11:10 小川 牧子	ヨガ60 10:30～11:30 岡部 敬子			ZUMBA45 10:45～11:30 田井 利昌			
太極拳10(入門) 11:35～11:45	バランスボール30 11:15～11:45 塩見 道代	平泳ぎ30 11:20～11:50 道久 仁美	運動教室(有料) こども空手 井上 博司 11:45～12:45			グループファイト45 11:45～12:30 宮田 藍			
太極拳50 11:50～12:40 玉井 真之	ピヨンドボディメイクヨガ 12:00～12:40 小川 牧子								
ピラティス 13:00～14:00 片山 有佳	体・シェイプ 12:50～13:20 小川 牧子		ZUMBA45 13:00～13:45 竹内 たまよ			エアロ40 13:00～13:40 ジャスミン湊		グループパワー60 12:45～13:45 矢野 ゆかり	
棒ピクス 14:15～15:00 松本 育代	リズム体操 13:30～14:00猪木原 江梨					リフレッシュヨガ 14:00～14:45 逢坂 由紀		グループプラスト45 14:00～14:45 宮田 藍	
	グループパワー45 14:15～15:00 北原 美佐	パタフライ30 14:15～14:45 藤原 寛巳	エアロ50 14:00～14:50 ジャスミン湊			エアロ50 15:00～15:50 逢坂 由紀			
	KOBA☆トレ 15:15～15:35 山本菜津子		カラダ・うごく 15:00～15:30 渡邊いづみ			卓球サークル (みんなでピンポン) 16:00～17:00 矢野 ゆかり			
卓球フリー利用 15:30～18:30 (6台) ※フロントにて受付して ください。	ジュニア スイミングスクール (有料) 15:30～18:45		腰痛予防ストレッチ 15:45～16:15 渡邊いづみ						
	リフレッシュストレッチ 17:30～(30) 山本 菜津子		カラダ・うごく 機能的な動作を行う事で 身体のコンディションを 改善していきます						
				卓球フリー利用 13:30～19:00 (3台) ※2階マシンジム カウンターで受付 してください					
ZUMBA45 19:15～20:00 谷本 麻衣子	運動教室(有料) ハワイアンフラ 鎌田 敦子 19:00～20:00	アクア30 19:30～20:00 習田 晶子	エアロ50 19:00～19:50 竹内 たまよ			卓球フリー利用 17:10～19:00 ※フロントにて受付 してください			
グループファイト60 20:15～21:15 山本 菜津子	運動教室(有料) ハワイアンフラ 初級 鎌田 敦子 20:10～21:10	パタフライ初級 20:10～20:40 藤原 寛巳	DISCO WORLD 20:00～20:30 竹内 たまよ						
	グループパワー45 21:35～22:20 山本 菜津子		ストレッチボール 20:45～21:15 山下 寿子			4泳法45 20:40～21:25 藤原 寛巳			

スタジオ利用案内

定 …定員制 NEW …新設
¥ …有料 ▶ …初心者もしくは高齢者

■途中入場・途中退場はご遠慮ください。
 ■定員制のプログラムにつきましては、予め整理券を配布します。
 レッスン30分前より、2階トレーニングジム(フロントの
 場合もあり)にて、お取りください。
 ■プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・
 歩行コースを3～5コースに制限させて頂く場合が
 ございます。
 ■担当インストラクター、プログラムは変更になる場合が
 ございます。予めご了承ください。
 ※変更の場合は、フロント前に掲示を致します。
 ■祝日は、特別プログラムに変更となりますので、
 別紙またはフロント前掲示板をご確認ください。

