

2018年 7月~9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
10									
11	ヨガ60 10:30~11:30 稲轟 佳生子	脳活体操 10:20~10:50 小川 牧子 健康体操30 11:00~11:30 小川 牧子		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	アクアストレッチ10:20(10) 水中シェイプ 10:40~11:10 塩見 道代	ラジヲ体操10:15 エアロ50 10:30~11:20 杉吉 美有紀	ストレッチボール30 10:45~11:15 山本 菜津子	
12	グループファイト45 11:45~12:30 山本 菜津子	運動教室(有料) 社交ダンス 11:45~12:45 今田 幸弘		ルーシーダットン 11:30~12:10 竹内 たまよ	adidas GYM&RUN30 11:40~12:10 山下 寿子	クロール初級 11:20~11:50 道久 仁美	エアロ40 11:35~12:15 藤澤 幸世	ステップ40 11:35~12:15 杉吉 美有紀	親子ベビースクール (有料) 11:00~12:30
13	エアロ60 13:00~14:00 太田 宏樹	KOBA☆トレ 13:00~13:20 山本 菜津子 体・シェイプ 13:30~14:00 小川 牧子		リトモス40 12:20~13:00 竹内 たまよ	足裏元気(青竹ふみふみ) 12:20~12:50 小川 牧子		からだリフレッシュ45 12:25~13:10 藤澤 幸世		
14	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		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		DISCO WORLD 13:25~13:55竹内 たまよ	グループファイト45(※15名) 13:15~14:00 宮田 藍	SPLASH BURN 13:15~13:45 MUKU
15			ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45~18:45	健康体操45 14:30~15:15 塩見 道代	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
16								ZUMBA45 15:25~16:10 竹内 たまよ	
17							☆毎週木曜日 10:30~11:30 ウォーキングサークル 近藤 麻未 注)夏休み期間有。		
18	Jr チアダンス(有料) 17:30~18:30 梶野 志穂			ジュニアダンス (有料) 梶野 志穂 17:30~18:30			☆隔週第1・3木曜日 19:30~21:00 フットサルサークル 山本 菜津子	リフレッシュストレッチ 17:30(20) 近藤 幹太	
19							パレトン45 19:00~19:45 間 まなみ		
20	リズム体操30 19:30~20:00 MUKU		ミラクルアクア 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 高嶋 来輝	クロール&背泳 19:30~20:00 竹内 裕造		水中シェイプ30 19:20~19:50 矢野ゆかり	
21	ZUMBA45 20:15~21:00 MUKU	グループパワー30 20:20~20:50 近藤 幹太	クロール 20:00~20:30 林 美加 平泳ぎ 20:40~21:10 林 美加	グループファイト45 20:30~21:15 山本 菜津子		バタフライ初級 20:05~20:35 竹内 裕造	ZUMBA45 20:00~20:45 MUKU	ヨガ45 20:00~20:45 AI	
22		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 AI	グループパワー45 21:35~22:20 山本 菜津子			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
		アクアウォーキング10:20~(15)						
エアロ50 10:30~11:20 太田 宏樹	ダンベル体操30 10:30~11:00 宮田 藍	ヌードル&水中シェイプ 10:40~11:20 小川 牧子	ヨガ60 10:30~11:30 岡部 敬子			ZUMBA45 10:30~11:15 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 宮田 藍	平泳ぎ 11:30~12:00 道久 仁美	運動教室(有料) こども空手 井上 博司 11:45~12:45		ステップ50 11:00~11:50 竹内 たまよ	DISCO WORLD 11:30~12:15 田井 利昌	グループパワー60 11:30~12:30 矢野 ゆかり	
太極拳50 11:50~12:40 玉井 真之	ビヨンドボディメイクヨガ 12:00~12:40 小川 牧子				ラテンエクспレス コンサルサ45 12:00~12:45竹内 たまよ			
ZUMBA45 13:00~13:45 MUKU	バレトン 13:00~14:00 間 まなみ		ZUMBA45 13:00~13:45 竹内 たまよ			グループファイト45 12:45~13:30 宮田 藍		
		水中シェイプ 13:50~14:20 近藤 麻未						
棒ピクス 14:15~15:00 松本 育代	グループパワー45 14:15~15:00 北原 美佐	初めてパタフライ 14:30~15:00 林 美加				リフレッシュヨガ 14:15~15:00 逢坂 由紀	グループプラスト60 14:00~15:00 宮田 藍	
	KOBA☆トレ 15:15~15:35 山本菜津子		カラダ・うごく 15:00~15:30 道久 仁美					
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 道久 仁美		卓球フリー利用 13:30~19:00 (3台) ※2階マシジム カウンターで受付 してください			
	リフレッシュストレッチ 17:30~(30) 山本 菜津子							
	運動教室(有料) ハワイアンフラ 鎌田 敦子 19:00~20:00	SPLASH BURN 19:20~19:50 近藤 幹太	エアロ50 19:00~19:50 竹内 たまよ					
adidas GYM&RUN30 19:20~19:50 矢野 ゆかり		4泳法(初級) 20:00~20:45 竹内 裕造	DISCO WORLD 20:00~20:30 竹内 たまよ					
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		ストレッチポール 20:45~21:15 山下 寿子			スイミングサークル 20:40~21:25		
	グループパワー45 21:30~22:15 近藤 幹太							



ファミリープール
利用時間
10:00~17:00

スタジオ利用案内

定 ...定員制 NEW ...新設
¥ ...有料 ♣ ...初心者・シニア向け

■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。