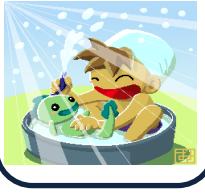




2018年 1月~3月 たくまシーマックスタイムスケジュール

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
			ラジオ体操10:15		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 稲霧 佳生子	脳活体操 10:20~10:50 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	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	クロール&背泳 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	エアロ30 12:25~12:55 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	KOBA☆トレ 13:00~13:20 山本 菜津子		ヨガ60 13:15~14:15 岡部 敬子	グループブラスト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 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。 レッスン開始30分前より 2階マシンジムにて 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	体・シェイプ 13:30~14:00 小川 牧子		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	
	ビヨンド パワーヨガ45 14:15~15:00 小川 牧子	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) 15:30~18:45	ZUMBA45 15:25~16:10 竹内 たまよ	☆ウォーキングサークル 毎週木曜日 10:30~11:30 近藤麻未	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			ジュニアダンス (有料) 梶野 志穂 17:30~18:30				リフレッシュストレッチ 17:30(20) 近藤 幹太	
エアロ40 19:15~19:55 猪木原 江梨		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 ソフトバレエサークル 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 竹内 裕造	バレトン45 19:00~19:45 間 まなみ		アクア40 19:30~20:10 習田 晶子
ZUMBA45 20:15~21:00 MUKU	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 竹内 裕造	ZUMBA45 20:00~20:45 MUKU	ヨガ45 20:00~20:45 AI	
	グループブラスト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 21:30~22:15 山本 菜津子			グループブラスト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
10	おほようストレッチ10:15~						おほようストレッチ10:30(10)		
11	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 10:30~11:10 小川 牧子	ヨガ60 10:30~11:30 岡部 敬子			ZUMBA45 10:45~11:30 田井 利昌	卓球フリー利用 10:00~12:00 ※2Fマシジムにて 受付してください	 ファミリープール 利用時間 10:00~17:00
12	太極拳50 11:50~12:40 玉井 真之	バランスポール30 11:15~11:45 宮田 藍	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	ステップ50 11:00~11:50 竹内 たまよ	ジュニア スイミングスクール (有料) 11:00~12:15	グループファイト45 11:45~12:30 宮田 藍		
13	ZUMBA45 13:00~13:45 MUKU	パレトン 13:00~14:00 間 まなみ		ZUMBA45 13:00~13:45 竹内 たまよ			☆1~3月限定☆ 13:00~13:45 週替りプログラム	グループパワー60 12:45~13:45 矢野 ゆかり	
14	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	パタフライ30 14:15~14:45 竹内 裕造	☆1~3月限定☆ 14:00~14:45 週替りプログラム			リフレッシュヨガ 14:10~14:55 逢坂 由紀	グループプラスト60 14:00~15:00 宮田 藍	
15		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			エアロ50 15:10~16:00 逢坂 由紀		
16	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		卓球サークル (みんなでピンポン) 16:10~17:10 矢野 ゆかり	週替りプログラムの 内容は代行ボードを ご確認ください。 内容決定次第、発表 します。	
17		リフレッシュストレッチ 17:30~(30) 山本 菜津子		週替りプログラムの 内容は代行ボードを ご確認ください。 内容決定次第、発表 します。					
18							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		
19		運動教室 (有料) ハワイアンフラ 鎌田 敦子 19:00~20:00	アクア40 19:20~20:00 習田 晶子	エアロ50 19:00~19:50 竹内 たまよ					
20		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30 20:10~20:40 竹内 裕造	DISCO WORLD 20:00~20:30 竹内 たまよ					
21	グループファイト60 20:10~21:10 山本 菜津子			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			
22		グループパワー45 21:30~22:15 近藤 幹太							

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。