








2018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
	脳活体操 10:20～10:50 小川 牧子				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	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 定	水中シェイプ 10:40～11:10 塩見 道代	エアロ50 10:30～11:20 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	運動教室(有料) 社交ダンス 11:45～12:45 今田 幸弘 円		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 定	親子ベビースクール (有料) 11:00～12:30 円
エアロ60 13:00～14:00 太田 宏樹	KOBA☆トレ 定 13:00～13:20 山本 菜津子		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45 12:25～13:10 藤澤 幸世		
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		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 定		DISCO WORLD 13:25～13:55 竹内 たまよ	グループファイト45(定15名) 13:15～14:00 宮田 藍 定	※この時間は、安全に 参加頂くために定員制と させて頂きます。 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
	ビヨンド パワーヨガ45 14:15～15:00 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	
		ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45～18:45 円			ジュニア スイミングスクール (有料) 15:30～18:45 円	ZUMBA45 15:25～16:10 竹内 たまよ		ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45～18:45 円
Jr チアダンス(有料) 17:30～18:30 円			ジュニアダンス (有料) 梶野 志穂 円			☆毎週木曜日 10:30～11:30 ウォーキングサークル 近藤 麻未 ☆隔週第1・3木曜日 20:00～21:00 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	
エアロ40 19:15～19:55 猪木原 江梨		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	バレトン45 19:00～19:45 間 まなみ		水中シェイプ30 19:20～19:50 矢野 ゆかり
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 20:00～20:30 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	
	グループブラスト45 21:15～22:00 矢野 ゆかり 定	平泳ぎ 20:40～21:10 林 美加	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 定			グループブラスト45 21:00～21:45 矢野 ゆかり 定	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 & 水中シェイブ 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		
大極拳10(入門) 11:35～11:45	バランスポール30 定 11:15～11:45 宮田 藍	平泳ぎ30 11:30～12:00 道久 仁美	運動教室 (有料) こども空手 井上 博司 円 11:45～12:45		ジュニア スイミングスクール (有料) 11:00～12:15	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 定	 ファミリープール 利用時間 10:00～17:00
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 定			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	パレトン 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		
		水中シェイブ 13:50～14:20 近藤 麻未	☆4～6月限定☆ 14:00～14:45 週替りプログラム		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			
棒ピクス 14:15～15:00 松本 育代 定	グループパワー-45 14:15～15:00 北原 美佐 定	初めてバタフライ 14:30～15:00 林 美加					リフレッシュヨガ 14:15～15:00 逢坂 由紀	
	KOBA☆トレ 15:15～15:35 山本菜津子 定		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			エアロ50 15:15～16:05 逢坂 由紀		
	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。					
	運動教室 (有料) ハワイアンフラ 鎌田 敦子 円 19:00～20:00					卓球フリー利用 16:20～19:00 ※フロントにて受付 してください		
adidas GYM & RUN30 19:20～19:50 矢野 ゆかり			エアロ50 19:00～19:50 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 円 20:10～21:10	4泳法(初級) 20:00～20:45 竹内 裕造	DISCO WORLD 20:00～20:30 竹内 たまよ					
			ストレッチポール 定 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 定							

スタジオ利用案内

定 ...定員制 NEW ...新設
円 ...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。