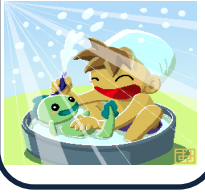





# 2017年 7月~9月 たくまシーマックスタイムスケジュール

| 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   |
|                                     |   |  | おはようストレッチ10:15(10)                            |   | アクアストレッチ10:20(10)                        | ラジオ体操①10:15   |   |   |
| ヨガ60<br>10:30~11:30<br>稲鷲 佳生子       | 脳活体操<br>10:20~10:50 道久仁美  |  | ZUMBA GOLD45<br>10:30~11:15<br>竹内 たまよ         | ステップ50<br>10:30~11:20<br>杉吉 美有紀   | 水中シェイプ<br>10:40~11:10 小川 牧子              | エアロ40<br>10:30~11:10<br>杉吉 美有紀  | ストレッチポール30<br>10:45~11:15 山本 菜津子  |   |
| グループファイト45<br>11:45~12:30<br>山本 菜津子 | 健康体操30<br>11:00~11:30 小川 牧子   |  | ルーシーダットン<br>11:30~12:10<br>竹内 たまよ             | ボディシェイプ30<br>11:40~12:10 猪木原 江梨   | 背泳ぎ初級<br>11:20~11:50 道久 仁美               | エアロ50<br>11:30~12:20<br>藤澤 幸世   | ステップ40<br>11:30~12:10<br>杉吉 美有紀   | 親子ベビースクール<br>(有料)<br>11:00~12:30  |
|                                     | 運動教室(有料)<br>社交ダンス<br>11:45~12:45<br>今田 幸弘   |  | リトモス40<br>12:20~13:00 竹内 たまよ                  | KOBA☆トレ<br>12:25~12:45 猪木原 江梨   |  | からだリフレッシュ<br>12:30~13:10 藤澤 幸世  |   |   |
| エアロ60<br>13:00~14:00<br>太田 宏樹       | ポールピラティス<br>13:00~14:00 片山 有佳<br>※定員 20名  |  | ヨガ60<br>13:15~14:15<br>岡部 敬子                  | グループプラスト45<br>13:15~14:00<br>宮田 藍   | アクア30<br>13:30~14:00猪木原 江梨               | DISCO WORLD<br>13:25~13:55竹内 たまよ  | グループファイト45<br>13:15~14:00 宮田 藍<br>※定員 15名   | ※この時間は、安全に<br>参加頂くために定員制と<br>させていただきます。<br>レッスン開始30分前より<br>2階マシンジムにて<br>整理券を配布いたしま<br>す |
| チェアエクササイズ<br>14:15~15:00<br>松本 育代   | ビヨンド<br>パワーヨガ45<br>14:15~15:00 小川 牧子  | ミラクルアクア30<br>14:10~14:40 矢野ゆかり   | 健康体操45<br>14:30~15:15<br>猪木原 江梨               | グループパワー45<br>14:15~15:00<br>道久 仁美   |  | エアロ60<br>14:10~15:10<br>竹内たまよ   | ビヨンド<br>パワーヨガ45<br>14:15~15:00 矢野ゆかり  |   |
|                                     | FTA<br>ショートプログラム<br>12:00~12:20<br>トレーニングヨガ<br>16:05~16:25<br>スライズ<br>内容は諸事情によって変更<br>する場合がございます。 | ジュニア<br>スイミングスクール<br>(有料)<br>14:45~18:45   | 運動教室(有料)<br>ハワイアンフラ初級<br>鎌田 敦子<br>16:20~17:20 | FTA<br>ショートプログラム<br>10:30~10:50<br>トレーニングヨガ<br>15:05~15:25<br>スライズ<br>内容は諸事情によって変更<br>する場合がございます。 | ジュニア<br>スイミングスクール<br>(有料)<br>15:30~18:45 | ZUMBA45<br>15:25~16:10<br>竹内 たまよ  | FTA<br>ショートプログラム<br>12:00~12:20<br>スライズ<br>19:05~19:25<br>スライズ<br>内容は諸事情によって変更<br>する場合がございます。 | ジュニア<br>スイミングスクール<br>(有料)<br>14:45~18:45  |
| Jr チアダンス(有料)<br>17:30~18:30         |   |  | ジュニアダンス<br>(有料)<br>梶野 志穂<br>17:30~18:30       | 運動教室(有料)<br>タヒチアンダンス<br>鎌田 敦子<br>17:30~18:30  |  | ☆ウオーキングサークル<br>毎週木曜日<br>10:30~11:30<br>渡邊 いづみ   | ☆フットサルサークル<br>隔週第1・3木曜日<br>19:30~21:00<br>山本 菜津子  |   |
| エアロ40<br>19:15~19:55<br>猪木原 江梨      |   | ミラクルアクア30<br>19:20~19:50 矢野ゆかり   | リトモス60<br>19:15~20:15<br>竹内 たまよ               | 毎週水曜日<br>19:30~21:30<br>ソフトバレーサークル<br>道久 仁美<br>20:00~21:00<br>ジョギングサークル<br>望月 伸也                  | 水中シェイプ<br>19:20~19:50 竹内 裕造              | バレトン45<br>19:00~19:45<br>間 まなみ  |   | アクア40<br>19:20~20:00<br>猪木原 江梨  |
| ZUMBA45<br>20:15~21:00<br>MUKU      | ボディシェイプ40<br>20:15~20:55<br>猪木原 江梨  | クロール初級<br>20:00~20:30 矢野 ゆかり   | グループファイト45<br>20:30~21:15<br>山本 菜津子           |   | 平泳ぎ30<br>20:00~20:30 竹内 裕造               | ZUMBA45<br>20:00~20:45<br>MUKU  | adidas GYM&RUN30<br>20:10~20:40 矢野 ゆかり  |   |
|                                     | グループプラスト45<br>21:15~22:00<br>矢野 ゆかり   |  | ヨガ45<br>21:30~22:15<br>AI                     | グループパワー45<br>21:30~22:15<br>山本 菜津子  |  | ☆グループプラスト☆<br>ステップ台を使った<br>シンプルな動作をノリ<br>の良い音楽に合わせて<br>楽しめます。<br>ストレス発散、シェイプ<br>アップにぜひどうぞ!! | グループプラスト45<br>21:00~21:45<br>矢野 ゆかり   | エンジョイ<br>マスターズ60<br>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 | ラジオ体操(2)10:15~   |  |  |   |  |   |   |   |  |
| 11 | エアロ50<br>10:30~11:20<br>太田 宏樹                          | ダンベル体操30<br>10:30~11:00 宮田 藍             | ヌードル&水中でシェイプ<br>10:30~11:10 道久 仁美  | ヨガ60<br>10:30~11:30<br>岡部 敬子                      |  |   | おほようストレッチ10:30(10)                            |   |  |
| 12 | 太極拳50<br>11:50~12:40<br>玉井 真之                          | バランスポール30 定<br>11:15~11:45 宮田 藍          | 平泳ぎ30<br>11:20~11:50 道久 仁美   | 運動教室(有料)<br>こども空手<br>井上 博司<br>11:45~12:45 有       | ステップ50<br>11:00~11:50<br>竹内 たまよ 定                                | ジュニア<br>スイミングスクール<br>(有料)<br>11:00~12:15 有  | ZUMBA45<br>10:45~11:30<br>田井 利昌               |  | ファミリープール<br>利用時間<br>10:00~17:00  |
| 13 | ピラティス<br>13:00~14:00<br>片山 有佳                          | ピヨンドボディメイクヨガ<br>12:00~12:40<br>小川 牧子 定   |  | ZUMBA45<br>13:00~13:45<br>竹内 たまよ                  | ラテンエクспレス<br>コンサルサ45<br>12:00~12:45竹内 たまよ                        |   | グループファイト45<br>11:45~12:30<br>宮田 藍             |   |  |
| 14 |  | 体・シェイプ<br>12:50~13:20 小川 牧子              |  |   |  |   | エアロ40<br>13:00~13:40 ジャスミン湊                   | グループパワー60<br>12:45~13:45<br>矢野 ゆかり 定  |  |
| 15 | 棒ピクス<br>14:15~15:00<br>松本 育代 定                         | ZUMBA30<br>13:30~14:00 MUKU              |  | エアロ50<br>14:00~14:50<br>ジャスミン湊                    |  | ジュニア<br>スイミングスクール<br>(有料)<br>13:30~17:45 有  | リフレッシュヨガ<br>14:00~14:45<br>逢坂 由紀              | グループプラスト45<br>14:00~14:45<br>宮田 藍 定   |  |
| 16 |  | グループパワー45<br>14:15~15:00<br>北原 美佐 定      | パタフライ30<br>14:15~14:45 竹内 裕造   | カラダ・うごく<br>15:00~15:30 渡邊いづみ                      | 卓球フリー利用<br>13:30~19:00<br>(3台)<br>※2階マシンジム<br>カウンターで受付<br>してください |   |   | エアロ50<br>15:00~15:50 逢坂 由紀  |  |
| 17 | 卓球フリー利用<br>15:30~18:30<br>(6台)<br>※フロントにて受付して<br>ください。 | KOBA☆トレ<br>15:15~15:35 山本菜津子 定           |  | 腰痛予防ストレッチ<br>15:45~16:15 渡邊いづみ                    |  |   |   | 卓球サークル<br>(みんなでピンポン)<br>16:00~17:00矢野 ゆかり   |  |
| 18 |  | ジュニア<br>スイミングスクール<br>(有料)<br>15:30~18:45 |  | カラダ・うごく<br>機能的な動作を行う事で<br>身体のコンディションを<br>改善していきます |  |   | 卓球フリー利用<br>17:10~19:00<br>※フロントにて受付<br>してください | スタジオ利用案内  |  |
| 19 |  | リフレッシュストレッチ<br>17:30~(30) 山本 菜津子         |  |   |  |   |   | 定 ...定員制 NEW ...新設<br>有 ...有料 有 ...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。<br>■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。<br>レッスン30分前より、2階トレーニングジム(フロントの<br>場合もあり)にて、お取りください。<br>■プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・<br>歩行コースを3~5コースに制限させて頂く場合が<br>ございます。<br>■担当インストラクター、プログラムは変更になる場合が<br>ございます。予めご了承ください。<br>※変更の場合は、フロント前に掲示を致します。<br>■祝日は、特別プログラムに変更となりますので、<br>別紙またはフロント前掲示板をご確認ください。 |
| 20 | ZUMBA45<br>19:15~20:00<br>谷本 麻衣子                       | 運動教室(有料)<br>ハワイアンフラ<br>鎌田 敦子 有           | アクア45<br>~夏バージョン~<br>19:20~20:05 習田 晶子   | エアロ50<br>19:00~19:50<br>竹内 たまよ                    |  |  |   |   |  |
| 21 | グループファイト60<br>20:15~21:15<br>山本 菜津子                    | 運動教室(有料)<br>ハワイアンフラ 初級<br>鎌田 敦子 有        | パタフライ初級<br>20:10~20:40 竹内 裕造   | DISCO WORLD<br>20:00~20:30 竹内 たまよ                 |  |   | 4泳法45<br>20:40~21:25 竹内 裕造                    |   |  |
| 22 |  | グループパワー45<br>21:35~22:20<br>山本 菜津子 定     |  | ストレッチポール 定<br>20:45~21:15 山下 寿子                   |  |   |   |   |  |