






# 2019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
10									
11	ヨガ60 10:30～11:30 稲藪 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	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	親子ベビースクール (有料) 11:00～12:30 ¥
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 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	
13				エアロ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	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		ZUMBA45 13:15～14:00 田井 利昌	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	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	ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45～18:45 ¥	健康体操45 14:15～15:00 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								リトモス40 15:25～16:05 竹内 たまよ	
17									
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 ¥		ジュニア スイミングスクール (有料) 15:30～18:45 ¥	☆毎週木曜日 10:30～11:30 ウォーキングサークル 山下 寿子 ☆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～(30) 近藤 幹太	
19									
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 田中 雄二	パレトン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
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 20:05～20:35田中 雄二	ZUMBA45 20:00～20:45 MUKU	ヨガ45 20:00～20:45 AI	注)冬季のみ(1～3月) 第2・4週目に実施
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
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	アクアウォーキング10:20～(15)	諸事情により 午前中のレッスンは、 代行ボード表もしくはHPにて ご確認ください			諸事情により 1月～3月まで午前中の レッスンは代行ボード表 もしくはHPにて ご確認ください		
12	太極拳10(入門) 11:35～11:45	バランスボール30 定 11:15～11:45 宮田 藍	ヌードル&水中シェイプ 10:40～11:20 小川 牧子	運動教室(有料) こども空手 井上 博司 定 11:45～12:45	ステップ50 11:00～11:50 竹内 たまよ 定	ジュニア スイミングスクール (有料) 11:00～12:15	グループパワー60 11:30～12:30 矢野 ゆかり 定		
13	ZUMBA45 13:00～13:45 MUKU	パレトン 13:00～14:00 間 まなみ	平泳ぎ 11:30～12:00 道久 仁美	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		
14			水中シェイプ 13:50～14:20 田尾 広美						
15	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 定	
16		KOBA☆トレ 15:15～15:35 山本葉津子		カラダ・うごく 15:00～15:30 道久 仁美			エアロ50 15:15～16:05 逢坂 由紀		
17	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階マシンジム カウンターで受付 してください	ジュニア スイミングスクール (有料) 13:30～17:45			
18		リフレッシュストレッチ 17:30～(30) 山本 葉津子					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		
19									
20	体・シェイプ 19:30～20:00 矢野 ゆかり		SPLASH BURN 19:20～19:50 近藤 幹太	エアロ50 19:00～19:50 竹内 たまよ					
21	グループファイト60 20:15～21:15 山本 葉津子		4泳法(初級) 20:00～20:45 田中 雄二	DISCO WORLD 20:00～20:30 竹内 たまよ			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 定		ストレッチポール 定 20:45～21:15 山下 寿子					



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  
 定 ... 有料    定 ... 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。