

2019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	
	モーニングエアロ40 9:50～10:30 CHIHARU					ラジオ体操10:15			
10									
11	ヨガ60 10:30～11:30 稲 霧		ZUMBA GOLD45 10:30～11:15 竹 内	ステップ50 10:30～11:20 杉 吉	水中シェイプ 10:30～11:00 塩 見	エアロ50 10:30～11:20 杉 吉	ストレッチポール30 10:45～11:15 山 本	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	運動教室(有料) 社交ダンス 11:45～12:45 今 田 ¥	ルーシーダットン 11:30～12:10 竹 内	adidas GYM&RUN30 11:40～12:10 山 下	クロール&背泳 11:15～11:45 道 久	エアロ40 11:35～12:15 藤 澤	ステップ40 11:35～12:15 杉 吉		
13	エアロ60 13:00～14:00 太 田	KOBA☆トレ 13:00～13:20 山 本	エアロ40 12:20～13:00 竹 内	足裏元気(青竹ふみふみ) 12:25～12:55 小 川		からだリフレッシュ45 12:25～13:10 藤 澤			
14		体・シェイプ 13:30～14:00 小 川	ZUMBA45 13:15～14:00 田 井	グループプラスト45 13:15～14:00 宮 田		DISCO WORLD 13:25～13:55竹 内	グループファイト45(※15名) 13:15～14:00 宮 田	SPLASH BURN 13:15～13:45 MUKU	
15	チェアエクササイズ 14:15～15:00 松 本	ビヨンド パワーヨガ45 14:15～15:00 小 川	健康体操45 14:15～15:00 塩 見	グループパワー45 14:15～15:00 山 本		エアロ60 14:10～15:10 竹 内	ビヨンド パワーヨガ45 14:15～15:00 矢 野	ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45～18:45 ¥	
16		ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45～18:45 ¥	ヨガ60 15:15～16:15 Ai ※7-9月限定開催		ジュニア スイミングスクール (有料) 15:30～18:45 ¥	リトモス45 15:25～16:10 竹 内			
17						☆毎週木曜日 10:30～11:30 ウォーキングサークル ※7～9月はお休みです			
18	Jrチアダンス(有料) 17:30～18:30 梶 野 ¥		ジュニアダンス (有料) 梶 野 ¥			☆隔週第1・3木曜日 19:30～21:00 フットサルサークル	リフレッシュストレッチ 17:30～(30) 近 藤		
19									
20	リズム体操 19:45～20:15 MUKU	ハワイアンフラ 19:30～20:15 土 田	ミラクルアクア 19:20～19:50 矢 野	リトモス60 19:15～20:15 竹 内	毎週水曜日 19:30～21:30 ソフトバレーサークル	クロール 19:30～20:00 平 田	バレトン45 19:00～19:45 MANA		
21	ZUMBA45 20:30～21:15 MUKU		クロール 20:00～20:30 林	グループファイト45 20:30～21:15 山 本	20:00～21:00 ジョギングサークル	パタフライ 20:05～20:35 平 田	ZUMBA45 20:00～20:45 KEN	ヨガ45 20:00～20:45 Ai	
22	リトモス45 21:30～22:15 KEN	グループプラスト45 21:30～22:15 矢 野	平泳ぎ 20:40～21:10 林	ヨガ45 21:30～22:15 Ai	グループパワー45 21:35～22:20 春 山		リトモス45 21:00～21:45 KEN	グループプラスト45 21:00～21:45 矢 野	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	ダンベル体操30 10:30~11:00 宮田	アクアウオーキング 10:10~10:40 田尾	追加レッスンが ある場合がございます。 代行ボード表もしくはHPにて ご確認ください	ステップ50 10:30~11:20 竹内		エアロ40 10:15~10:55 ①③⑤週目 谷本 ②④週目 CHI HARU		
12	太極拳50 11:50~12:40 玉井	バランスボール30 11:15~11:45 宮田	水中シェイプ 10:50~11:20 田尾	ラテンエクспレス コンサルサ45 11:40~12:25 竹内	運動教室(有料) こども空手 井上 11:45~12:45	ジュニア スイミングスクール (有料) 11:00~12:15	11:10~11:55 ①③⑤週目 ZUMBA45 谷本 ②④週目 リトモス45 CHI HARU	グループパワー60 11:30~12:30 近藤	
13	ZUMBA45 13:00~13:45 MUKU	ヨガ45 12:00~12:45 Ai	平泳ぎ 11:30~12:00 道久	ZUMBA45 12:40~13:25 竹内			グループファイト45 12:45~13:30 宮田		
14	棒ピクス 14:15~15:00 松本	バレトン 13:00~14:00 MANA	ヌードル&水中シェイプ 13:45~14:15 小川	エアロ50 13:45~14:35 松山			リフレッシュヨガ 14:15~15:00 逢坂	グループプラスト60 14:00~15:00 宮田	
15		グループパワー45 14:15~15:00 北原	初めてバタフライ 14:25~14:55 林	BODY シェイプ30 14:50~15:20 松山			エアロ50 15:15~16:05 逢坂		
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。	KOBA☆トレ 15:15~15:35 山本	ジュニア スイミングスクール (有料) 15:30~18:45	初めてのヨガ (道具を使い体をほぐします) 15:35~16:20 松山	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			
17		リフレッシュストレッチ 17:30~(30) 山本					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		
18									
19	ZUMBA45 19:15~20:00 渡邊		SPLASH BURN 19:20~19:50 近藤	エアロ50 19:00~19:50 竹内					
20	エアロ40 20:15~20:55 渡邊	グループパワー45 20:15~21:00 矢野	4泳法(初級) 20:00~20:45 平田	DISCO WORLD 20:00~20:30 竹内					
21	グループファイト60 21:15~22:15 山本			ストレッチボール 20:45~21:15 山下		スイミングサークル 20:40~21:25			
22									



ファミリープール
利用時間
10:00~17:00

スタジオ利用案内

定員制



■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、HPまたはフロント前掲示板をご確認ください。