


2019年10月～12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			モーニングエアロ40 9:50～10:30 CHIHARU								
11	ヨガ60 10:30～11:30 稲 霧		リトモス45 10:45～11:30 CHIHARU		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 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 13:30～14:00 橋本	
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	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	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					ヨガ60 15:15～16:15 Ai		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	☆毎週木曜日 10:30～11:30 ウォーキングサークル		
17									パレトン45 16:25～17:10 MANA		☆隔週第1・3木曜日 19:30～21:00 フットサルサークル
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 ¥				リフレッシュストレッチ 17:30～(30) 近藤		
19											
20	ZUMBA45 19:30～20:15 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	ZUMBA45 19:30～20:15 KEN	ヨガ45 19:30～20:15 Ai		
21	グループファイト45 20:30～21:15 近藤			クロール 20:00～20:30 林		20:00～21:00 ジョギングサークル	パタフライ 20:05～20:35 平田	リトモス45 20:30～21:15 KEN	グループプラスト45 20:30～21:15 矢野		
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	グループファイト45 20:30～21:15 山本					エンジョイ マスターズ60 21:00～22:00	
					ヨガ45 21:30～22:15 Ai	グループパワー45 21:35～22:20 春山					

	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 10:40~11:30 竹内		※週替りで担当者が変更 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	ラテンエクスプレス コンサルサ45 11:45~12:30 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 12:45~13:30 竹内			グループファイト45 12:45~13:30 宮田		
14		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					
15	棒ピクス 14:15~15:00 松本	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		ジュニア スイミングスクール (有料) 13:30~17:45	エアロ40 14:15~14:55 逢坂	グループプラスト60 14:00~15:00 宮田	
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		リフレッシュヨガ60 15:10~16:10 逢坂		
17		リフレッシュストレッチ 17:30~(30) 山本							
18									
19									
20	エアロ40 19:20~20:00 渡邊		SPLASH BURN 19:20~19:50 楠本	エアロ50 19:00~19:50 竹内					
21	ZUMBA45 20:15~21:00 渡邊	グループパワー45 20:15~21:00 矢野	ワンポイントレッスン 20:00~20:30 平田	DISCO WORLD 20:00~20:30 竹内					
22	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			スペシャルマスターズ 20:30~21:30			



ファミリープール
利用時間
9:30~17:00

スタジオ利用案内

定員制
...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。