





2018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									
11	ヨガ60 10:30~11:30 稲轟 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	ラジオ体操10:15 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	
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	親子ベビースクール (有料) 11:00~12:30
13	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		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				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		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	
16			ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45~18:45			ジュニア スイミングスクール (有料) 15:30~18:45	リトモス40 15:25~16:05 竹内 たまよ		ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45~18:45
17							☆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		
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 17:30~18:30			リフレッシュストレッチ 17:30(20) 近藤 幹太		
19							パレトン45 19:00~19:45 間 まなみ		
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		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	
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	
		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&水中シェイプ 10:40～11:20 小川 牧子		ステップ50 11:00～11:50 竹内 たまよ	ジュニア スイミングスクール (有料) 11:00～12:15	ZUMBA45 10:30～11:15 田井 利昌			
太極拳10(入門) 11:35～11:45	バランスボール30 11:15～11:45 宮田 藍	平泳ぎ 11:30～12:00 道久 仁美	運動教室(有料) こども空手 井上 博司 11:45～12:45	ラテンエクспレス コンサルサ45 12:00～12:45竹内 たまよ		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	 <p>ファミリープール 利用時間 10:00～17:00</p>	
太極拳50 11:50～12:40 玉井 真之	ビヨンドボディメイクヨガ 12:00～12:40 小川 牧子					グループファイト45 12:45～13:30 宮田 藍			
ZUMBA45 13:00～13:45 MUKU	バレトン 13:00～14:00 間 まなみ	水中シェイプ 13:50～14:20	ZUMBA45 13:00～13:45 竹内 たまよ						
棒ピクス 14:15～15:00 松本 育代	グループパワー45 14:15～15:00 北原 美佐	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		
	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						
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						
		リフレッシュストレッチ 17:30～(30) 山本 葉津子							
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						
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						
			ストレッチポール 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								

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

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

スタジオ利用案内

-  ...定員制
-  ...新設
-  ...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。