







# 2019年 4月～6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						ラジオ体操10:15		
11	ヨガ60 10:30～11:30 稲靄 佳生子	リトモス45 10:45～11:30 CHIHARU		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	水中シェイプ 10:30～11:00 塩見 道代	エアロ50 10:30～11:20 杉吉 美有紀	ストレッチポール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&背泳 11:15～11:45 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) 12:25～12:55 小川 牧子		からだリフレッシュ45 12:25～13:10 藤澤 幸世			
14	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		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			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45 15:25～16:10 竹内 たまよ		
17								☆毎週木曜日 10:30～11:30 ウォーキングサークル ☆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 ¥			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 ¥		リフレッシュストレッチ 17:30～(30) 近藤 幹太		
19							バレトン45 19:00～19:45 間 まなみ			
20	リズム体操 19:45～20:15 MUKU	ハワイアンフラ 19:30～20:15 土田 智子	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 20:00～21:00 ジョギングサークル	クロール 19:30～20:00 平田 典	ZUMBA45 20:00～20:45 KEN	ヨガ45 20:00～20:45 AI		
21	ZUMBA45 20:30～21:15 MUKU		クロール 20:00～20:30 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 平田 典				
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 ゆかり	平泳ぎ 20:40～21:10 林 美加	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		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 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 10:10~10:40 田尾 広美	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	ステップ50 10:30~11:20 竹内 たまよ 定		※週替りで担当者が変更 エアロ40 10:15~10:55 ①③⑤週目 谷本 麻衣子 ②④週目 CHI HARU		
12	太極拳50 11:50~12:40 玉井 真之	バランスボール30 11:15~11:45 宮田 藍	水中シェイプ 10:50~11:20 田尾 広美	ラテンエクスペス コンサルサ45 11:40~12:25竹内 たまよ	運動教室(有料) こども空手 井上 博司 定 11:45~12:45	ジュニア 定 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 幹太 定	 ファミリープール 利用時間 10:00~17:00
13	ZUMBA45 13:00~13:45 MUKU	バレトン 13:00~14:00 間 まなみ	平泳ぎ 11:30~12:00 道久 仁美	ZUMBA45 12:40~13:25 竹内 たまよ			グループファイト45 12:45~13:30 宮田 藍		
14			ヌードル&水中シェイプ 13:45~14:15 小川 牧子	エアロ50 13:45~14:35 松山 明寿美		ジュニア 定 スイミングスクール (有料) 13:30~17:45			
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 14:25~14:55 林 美加	BODY シェイプ30 14:50~15:20 松山明寿美				リフレッシュヨガ 14:15~15:00 逢坂 由紀	
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 定 15:15~15:35 山本菜津子	ジュニア 定 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 松山明寿美	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		エアロ50 15:15~16:05 逢坂 由紀		
17		リフレッシュストレッチ 17:30~(30) 山本 菜津子							
18									
19									
20	ZUMBA45 19:15~20:00 渡邊 千春		SPLASH BURN 19:20~19:50 近藤 幹太	エアロ50 19:00~19:50 竹内 たまよ					
21	エアロ40 20:15~20:55 渡邊 千春	グループパワー45 20:15~21:00 矢野 ゆかり 定	4泳法(初級) 20:00~20:45 平田 典	DISCO WORLD 20:00~20:30 竹内 たまよ					
22	グループファイト60 21:15~22:15 山本 菜津子			ストレッチポール 定 20:45~21:15 山下 寿子		スイミングサークル 20:40~21:25			

**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。