

2020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			モーニングエアロ40 9:50～10:30 CHIHARU						☆毎週木曜日 10:30～11:30 ウォーキングサークル	
11	ヨガ60 10:30～11:30 稲 轟		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	
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	親子ベビースクール (有料) 11:00～12:30
13			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	エアロ60 13:00～14:00 太 田		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	
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 道 久		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	
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		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		ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45～18:45
17								パレトン45 16:25～17:10 MANA		
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							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			
20	グループファイト45 19:30～20:15 近 藤		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		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	ZUMBA45 20:30～21:15 MUKU			クロール 20:00～20:30 林			↓ZUMBAは2月より実施します	パタフライ 20:05～20:35 平 田		
21				平泳ぎ 20:40～21:10 林	グループファイト45 20:30～21:15 山 本	ZUMBA45 20:30～21:15 MUKU			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		ヨガ45 21:30～22:15 Ai					エンジョイ マスターズ60 21:00～22:00
22						グループパワー45 21:35～22:20 山 本				

2020年1月～3月 タイムスケジュール

		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								↓※週替りで担当者が変更		
11	エアロ50 10:30～11:20 太田	ダンベル体操30 10:30～11:00 宮田	アクアウォーキング 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		ジュニアスイミングスクール (有料) 11:00～12:15	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		運動教室(有料) こども空手 井上 11:45～12:45		11:10～11:55 ①③⑤週目 ZUMBA45 谷本 ②④週目 リトモス45 CHI HARU	↓※週替りで担当・種目を変更	グループパワー60 11:30～12:30 近藤	
13	グループファイト45 13:15～14:00 宮田	ヨガ45 12:00～12:45 Ai	平泳ぎ 11:30～12:00 道久	ラテンエクспレス コンサルサ45 11:45～12:30 竹内				グループファイト45 12:45～13:30 宮田		ファミリープール 利用時間 9:30～17:00
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	ZUMBA45 12:45～13:30 竹内				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	
15	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。	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	エアロ50 13:45～14:35 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	リフレッシュヨガ60 15:10～16:10 逢坂		
16		KOBA☆トレ 15:15～15:35 山本	初めてのヨガ (道具を使い体をほぐします) 15:35～16:20 松山	BODY シェイプ30 14:50～15:20 松山						
17		ジュニア スイミングスクール (有料) 15:30～18:45								
18		リフレッシュストレッチ 17:30～(30) 山本								
19										
20	エアロ40 19:20～20:00 渡邊			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			ストレッチポール 20:45～21:15 山下			スペシャルマスターズ 20:30～21:30			

スタジオ利用案内

- ...定員制
- ...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、HPまたはフロント前掲示板をご確認ください。