

2020年4月～6月 たくまシーマックスタイムスケジュール

※新型コロナの影響で急遽、プログラム休講・変更になる場合がありますので、ご了承ください。

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
NEW シナプで脳活 10:00(15)	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	
ヨガ60 10:30～11:30 稲 轟	リトモス45 10:45～11:30 CHIHARU	初めてプール11:00～(15)林	ZUMBA GOLD45 10:30～11:15 竹内	ステップ50 10:30～11:20 杉 吉	NEW 水中シナプ10:20(10)	ラジオ体操10:15	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
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 ㊦	初めてクロール 11:15～11:45 林	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&背泳ぎ 11:15～11:45 道 久	ZUMBA45 11:30～12:15 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 ㊦
エアロ60 13:00～14:00 太 田	KOBA☆トレ 13:00～13:20 山 本	NEW MIZUNO AQUARUN 13:30～14:00 田 尾	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 12:25～13:10 藤 澤	バレトン45 12:30～13:15 MANA	
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		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		
		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 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	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 ㊦	リトモス45 15:25～16:10 竹内		
Jrチアダンス(有料) 17:30～18:30 梶 野 ㊦			ジュニアダンス(有料) 17:30～18:30 梶 野 ㊦		毎週水曜日 19:30～21:30 ソフトバレーサークル		リフレッシュストレッチ 17:30～(30) 近 藤	
					20:00～21:00 ジョギングサークル	☆隔週第1・3木曜日 19:30～21:00 フットサルサークル		
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					NEW MIZUNO AQUARUN 19:20～19:50 道 久
ZUMBA45 20:30～21:15 MUKU		クロール&背泳ぎ 20:00～20:30 林	グループファイト45 20:30～21:15 山 本	ZUMBA45 20:30～21:15 MUKU	クロール 19:30～20:00 平 田	ZUMBA45 19:30～20:15 KEN		
		平泳ぎ 20:40～21:10 林			バタフライ 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 ㊦	
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	グループパワー45 21:35～22:20 山 本 ㊦				エンジョイ マスターズ60 21:00～22:00

※新型コロナの影響で急遽、プログラム休講・変更になる場合がありますのでご了承ください。変更などの情報はHPにて随時ご案内いたします。

	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	NEW シナブで脳活 10:00～(15)		10:15～(15) 水中シナブ&ウォーク 田尾							
11	エアロ50 10:30～11:20 太田	ダンベル体操30 10:30～11:00 宮田	NEW MIZUNO AQUARUN 10:40～11:10 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 CHIHARU		ファミリープール 利用時間 9:30～17:00	
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	平泳ぎ 11:20～11:50 道久	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		リトモス60 11:10～12:10 CHIHARU	グループパワー60 11:30～12:30 近藤		
13		ヨガ45 12:00～12:45 Ai		ZUMBA45 12:45～13:30 竹内			グループファイト45 12:45～13:30 宮田			
14	グループファイト45 13:15～14:00 宮田	バレトン 13:00～14:00 MANA	ヌードル&水中シェイブ 13:45～14:15 小川	エアロ50 13:45～14:35 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		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	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 シェイブ30 14:50～15:20 松山						リフレッシュヨガ60 15:10～16:10 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						
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							スタジオ利用案内			
19							...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。			
20	エアロ40 19:20～20:00 渡邊		SPLASH BURN 19:20～19:50 近藤	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		スペシャルマスターズ 20:30～21:30				
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						