

2023年 3月 タイムスケジュール

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、またはWEBをご確認ください

初心者の方でも安心してご参加いただけます。

有料プログラム

	月			水			木		
	シーサイド	サン定	プール	シーサイド	サン定	プール	シーサイド	サン定	プール
10									
11	ヨガ60 10:00~11:00 稲 竊 定	脳活体操 10:10~ 体・シェイプ30 10:30~11:00 小 川		ZUMBA GOLD(30min) 10:30~11:00 竹 内	ラジオ体操 10:10~ 体・シェイプ30 10:30~11:00 塩 見	ミラクルアクア30 10:30~11:00 近 藤		エアロ45 (中級) 10:30~11:15 藤 澤	【映像】モーニングストレッチ15 10:15~10:30 ダンベル体操30 10:45~11:15 山 本
12	はじめてエアロ30 11:15~11:45 CHI HARU	社交ダンス 11:45~12:45 今 田	成人スイミング 11:00~12:00 矢 島	ステップ40 11:20~12:00 竹 内 (定員25名)	腰痛予防体操30 11:15~11:45 塩 見	クロール30 11:15~11:45 近 藤	かんたんステップ45 11:30~12:15 藤 澤 (定員25名)	【映像】ストレッチボール30 11:30~12:00	親子ベビースクール (有料) 11:00~12:30
13	リトモス45 12:00~12:45 CHI HARU		エアロ40 12:20~13:00 竹 内		【映像】ヨガ30 12:00~12:30			【映像】ピラティス30 12:15~12:45	
14	エアロ30 (中級) 13:00~13:30 太 田	Group Fight 30 13:00~13:30 北 原		ZUMBA (45min) 13:15~14:00 藤 澤	【映像】カラダづくり15 12:40~12:55		パレトン45 12:30~13:15 M A N A	【映像】カラダづくり15 13:00~13:15	
15	ダンスエアロ30 13:45~14:15 太 田	Group Power 30 13:45~14:15 北 原		健康体操 30 14:15~14:45 塩 見	【映像】お尻シェイプ15 13:05~13:20		DISCO WORLD30 13:30~14:00 竹 内	【映像】お尻シェイプ15 13:25~13:40	
16	卓球フリー 15:30~18:30 (6台) フロントで 受付してください (15:00~受付開始) ※ラケットはご自身の ものをご利用頂く 事をお勧めします	【映像】Group Groove45 14:30~15:15	ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45~18:45	ヨガ45 15:15~16:00 A i	【映像】お腹シェイプ15 14:15~14:30		エアロ45 (中級) 14:15~15:00 竹 内	【映像】ヨガ30 14:15~14:45	ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45~18:45
17		【映像】ボディメイクヨガ柔軟性向上 15:30~16:00			【映像】Group Blast45 定 14:45~15:30 (定員10名)			リトモス45 15:15~16:00 竹 内	
18		【映像】リフレッシュストレッチ20 17:30~17:50		【映像】パレトン30 18:00~18:30	【映像】パレトン30 15:45~16:15		ジュニア スイミングスクール (有料) 15:30~18:45	【映像】リフレッシュストレッチ20 17:30~18:00 藪 内	
19		【映像】adidasGYM&RUN30 18:40~19:10		【映像】ピラティス30 18:00~18:30	【映像】ピラティス30 18:00~18:30		ジュニアダンス(有料) 16:30~18:30 CHI HARU	【映像】ボディメイクヨガ柔軟性向上 18:20~18:50	
20	ハワイアンフラ 45 19:30~20:15 土 田	【映像】Group Fight30 19:40~20:10	ピヨンド ミラクルアクア30 19:20~19:50 矢 野	リトモス45 19:15~20:00 竹 内	【映像】adidasGYM&RUN15 18:40~18:55		ZUMBA(30min) 19:30~20:00 KEN	【映像】Group Groove15 19:10~19:25	
21	Group Blast 45 20:30~21:15 定 矢 野 (定員25名)	【映像】ピラティス30 20:20~20:50		ZUMBA(45min) 20:15~21:00 MUKU	【映像】Group Centergy30 20:00~20:30	クロール30 20:00~20:30 平 田	リトモス45 20:15~21:00 KEN	【映像】adidasGYM&RUN15 19:40~19:55	
22		【映像】ヨガ30 21:00~21:30		ヨガ30 21:15~21:45 A i	【映像】Group Fight30 20:40~21:10	毎週水曜日 ソフトバレーサークル 19:45~21:30 詫間中学校体育館 ジョギングサークル 20:00~21:00	Group Fight30 21:15~21:45 北 原	【映像】ヨガリッパ30 21:00~21:30	エンジョイマスターズ45 21:00~21:45

プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・歩行コースを制限させていただきます。

たくまシーマックス

◆営業時間/【月・水~土】9:30~23:00
◆休館日/火曜日

【日・祝】9:30~21:00
TEL/0875-83-8311

2023年 3月 タイムスケジュール

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、またはWEBをご確認ください

初心者の方でも安心してご参加いただけます。 ¥ 有料プログラム

	金			土			日		
	シーサイド	サン 定	プール	シーサイド	サン 定	プール	シーサイド	サン 定	プール
10			毎週金曜日 10:30~11:30 ウォーキングサークル						成人スイミング ¥ 9:45~10:45 平田
11	太極拳60 10:15~11:15 森	ラジオ体操 10:10~ 棒ピクス45 10:30~11:15 松本	MIZUNO AQUARUN30 10:30~11:00 田尾	ヨガ45 10:00~10:45 稲 齋 定			ZUMBA(45min) 10:15~11:00 MUKU	ヨガ45 10:15~11:00 CHI HARU	
12	エアロ45 (中級) 11:30~12:15 太田	バランスボール30 11:35~12:05 塩 見	ワンポイントレッスン30 11:15~11:45 矢 島	ステップ45 (中級) 11:00~11:45 竹内 (定員25名) 定		ジュニア ¥ スイミングスクール (有料) 11:00~12:15	リトモス45 11:15~12:00 CHI HARU	【映像】お尻シェイプ15 11:15~11:30 【映像】カラダごとく15 11:40~11:55	
13	ヨガ30 12:30~13:00 Ai	肩腰ウェーピング30 12:25~12:55 塩 見		ラテンエクスペ コンサルサ30 12:00~12:30 竹内			Group Fight30 12:15~12:45 北原	【映像】ボディメイクヨガ柔軟性向上 12:05~12:35	ファミリープール 利用時間 9:30~16:45
14	バレトン45 13:15~14:00 MANA	Group Power45 13:15~14:00 北原	ピヨンドミラルアクア30 13:45~14:15 近藤	ZUMBA(45min) 12:45~13:30 竹内			Group Blast45 13:00~13:45 矢野 (定員25名) 定	【映像】ピラティス30 12:45~13:15 【映像】リフレッシュストレッチ20 13:30~13:50	※ファミリープールの のみのご利用の方は 17:00までに ご退館ください。
15	Group Fight30 14:20~14:50 北原	【映像】はじめてジャズダンス 14:15~14:45		BODY シェイプ30 13:50~14:20 松山	卓球フリー 13:00~18:00 (2台) マシンジムで 受付してください (12:30~受付開始) ※ラケットはご自身 のものをご使用頂く 事をお勧めします		エアロ40 14:15~14:55 逢坂	Group Power45 14:15~15:00 矢野	
16	卓球フリー 15:30~18:30 (6台) フロントで 受付してください (15:00~受付開始) ※ラケットはご自身 のものをご使用頂く 事をお勧めします	【映像】Group Blast45 15:45~16:30 (定員10名) 定	安全面を考慮し、 途中入退場を お断りします	初めてヨガ45 14:40~15:25 松山			リフレッシュヨガ45 15:15~16:00 逢坂	【映像】Group Groove30 15:30~16:00 【映像】Group Centergy30 16:15~16:45	
17		リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 山本	ジュニア ¥ スイミングスクール (有料) 15:30~18:45				卓球フリー 16:30~18:30 (6台) フロントで 受付してください。 (16:00~受付開始) ※ラケットはご自身 のものをご使用頂く 事をお勧めします	【映像】ヨガ30 17:00~17:30	
18		【映像】骨格リセットエクササイズ30 18:15~18:45							
19		【映像】カラダごとく15 19:00~19:15		エアロ30 (初中級) 19:00~19:30 竹内	【映像】adidasGYM & RUN30 19:00~19:30				
20	リトモス30 19:30~20:00 渡邊	【映像】お尻シェイプ15 19:25~19:40 【映像】お尻シェイプ15 19:50~20:05	成人スイミング ¥ 19:30~20:30 平田	ZUMBA(30min) 19:45~20:15 竹内	【映像】Group Centergy30 19:45~20:15				
21	ZUMBA(45min) 20:15~21:00 渡邊	【映像】Group Fight 30 20:15~20:45 【映像】リフレッシュストレッチ20 20:55~21:15			ストレッチボール30 20:30~21:00 山下	スペシャルマスターズ45 20:30~21:15			
22									

プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・歩行コースを制限させていただきます。

【スタジオ利用案内】
途中入退場はご遠慮ください
(映像プログラムは、その限りでは
ありません)
定員制プログラムはレッスン開
始30分前にフロントまたは
ジムカウンターにて整理券を
配布いたします。

