

2024年 8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	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 10:00~11:00 稲 霧	【映像】腰痛予防ストレッチ30 10:00~10:30		ZUMBA GOLD(45min) 10:25~11:10 竹内	【映像】モーニングストレッチ15 10:00~10:15		エアロ45 (中級) 10:30~11:15 藤 澤	【映像】腰痛予防ストレッチ30 10:00~10:30	
12	チェアエクササイズ45 11:30~12:15 松 本	【映像】Group Centergy45 11:30~12:15		ステップ40 11:25~12:05 竹 内	体・シェイプ30 10:30~11:00 塩 見		かんたんステップ45 11:30~12:15 藤 澤	体・シェイプ30 10:45~11:15 山 本	親子ベビースクール (有料) 11:00~12:30
13	エアロ45(中級) 12:45~13:30 太 田	【映像】Group Power 30 12:30~13:00北 原		エアロ40 12:20~13:00 竹 内	腰痛予防体操30 11:15~11:45 塩 見		パレトン45 (ソールシンセシス) 12:25~13:10 MANA	【映像】Group Core30 12:20~12:50	
14	ダンスエアロ30 13:45~14:15 太 田	【映像】Group Fight30 13:45~14:15	強度の高いプログラムが好きな方・HIITトレーニングが好きな方にオススメ ステップ台使用	ZUMBA(45min) 13:15~14:00 渡 邊	【映像】ボディメイクヨガ30 12:00~12:30		ルーシーダットン40 13:25~14:05 竹 内	【映像】Group Fight30 13:00~13:30	AQUAZUMBA(30min) 13:30~14:00 MUKU
15	肩腰ウェーピング30 14:30~15:00 山 下	【映像】Mossa Athlete30 14:30~15:00			健康体操 30 14:15~14:45 塩 見	【映像】お尻シェイプ15 12:40~12:55		エアロ45 (中級) 14:15~15:00 竹 内	
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】ヨガ30 15:15~15:45	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】Group Blast45 15:00~15:45		リトモス45 15:15~16:00 竹 内	リリーストレッチ 14:30~15:00 MUKU	ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45~18:45
17		お尻シェイプ15 17:00~17:15 西 林			【映像】ストレッチボール30 15:55~16:25	ジュニア スイミングスクール (有料) 15:30~18:45		ジュニアダンス(有料) 16:30~18:30 CHIHARU	
18		リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 小 川			リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 山 下			【映像】ピラティス30 18:20~18:50	
19		【映像】Group Groove30 18:15~18:45			【映像】Group Centergy30 18:15~18:45				
20	ハワイアンフラ 45 19:30~20:15 土 田	【映像】Mossa Athlete30 19:00~19:30		リトモス45 19:15~20:00 竹 内	【映像】Group Fight30 19:45~20:15		Group Fight45 20:00~20:45 西 林	【映像】Group Core30 19:15~19:45	ビヨンド ミラクルアクア30 19:50~20:20 矢 野
21	エアロ 45(中級) 20:30~21:15 太 田	【映像】ヨガ30 20:30~21:00		ZUMBA(45min) 20:15~21:00 MUKU	【映像】腰痛予防ストレッチ30 20:30~21:00		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	ヨガ30 20:15~20:45 A i	エンジョイマスターズ45 21:00~21:45
22				ヨガ30 21:15~21:45 A i					

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く場合がございます。

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

2024年 8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	プール	シーサイド	サン	プール	シーサイド	サン	プール		
10		【映像】モーニングストレッチ15 10:00~10:15		ヨガ45 10:00~10:45 稲 霧	腰痛予防ストレッチ30 10:00~10:30 北原			【映像】モーニングストレッチ15 10:00~10:15	成人スイミング 9:45~10:45 平 田		
11	太極拳60 10:15~11:15 森	棒ピクス45 10:30~11:15 松 本	水中シェイプ&ラン 10:30~11:00 田尾				リリースストレッチ 10:30~11:00 MUKU	【映像】骨格リセットエクササイズ 10:30~10:45	ファミリープール 利用時間 9:30~16:45 ※ファミリープール のみのご利用の方は 17:00までに ご退館ください。		
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		ステップ45 (中級) 11:00~11:45 竹 内	【映像】Group Fight30 11:00~11:30	ジュニア スイミングスクール (有料) 11:00~12:15	ZUMBA(45min) 11:15~12:00 MUKU	【映像】Group Core30 11:00~11:30			
13	ヨガ30 12:30~13:00 A i	肩腰ウェーピング30 12:25~12:55 塩 見		ラテンエクスペス コンサルサ30 12:00~12:30 竹 内	【映像】ピラティス30 11:45~12:15			【映像】Group Fight45 11:50~12:35			
14	バレトン45 (スタンディングフロー) 13:15~14:00 MANA	Group Power45 13:15~14:00 北 原		ZUMBA(45min) 12:45~13:30 竹 内	【映像】ヨガ30 13:00~13:30		Group Blast45 13:00~13:45 矢 野	【映像】パワーヨガ30 13:00~13:30			
15	骨盤ほぐし30 14:20~14:50 北 原	【映像】Group Fight30 14:15~14:45			【映像】Group Groove30 13:40~14:10	ジュニア スイミングスクール (有料) 13:30~18:45	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	安全面を考慮し、 途中入退場を お断りします ジュニア スイミングスクール (有料) 15:30~18:45	卓球フリー 14:30~18:00 (6台) フロントで 受付してください (14:00~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 Centegy30 14:20~14:50			リフレッシュヨガ45 15:15~16:00 逢 坂		【映像】Group Fight45 15:15~16:00	
17		体幹TR&ストレッチ30 15:00~15:30 山 本					ポテメイクヨガ40 15:10~15:50 小 川				【映像】Group Core30 16:15~16:45
18		【映像】Group Blast45 15:45~16:30					リフレッシュストレッチ30 16:00~16:30 小 川			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	
19		お腹シェイプ15 17:00~17:15 西 林					【映像】adidasGYM&RUN15 16:35~16:50				
20		リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 山 本					【映像】Mossa Athlete30 17:30~18:00				
21		【映像】adidasGYM&RUN15 18:15~18:30					Group Fight30 18:15~18:45 西 林				
22		【映像】GroupCentegy30 18:45~19:15					エアロ45 (初中級) 19:00~19:45 竹 内				
23		【映像】Group Fight45 19:30~20:15					ZUMBA(45min) 20:00~20:45 竹 内				
24		成人スイミング 19:30~20:30 平 田					【映像】ピラティス30 19:00~19:30				
25		【映像】Group Core30 20:30~21:00				【映像】ヨガ30 19:45~20:15					
26		sintex 背骨の調律エクササイズ 20:15~21:00 吉 本			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					
27		ZUMBA(45min) 21:15~22:00 竹 内									

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く場合がございます。

【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。



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