

2025年 5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
 インストラクター/スタッフ
 映像プログラム
 変更があったところ
 過替わり

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				リフレッシュストレッチ30 9:45～10:15 スタッフ				
11	ヨガ60 10:00～11:00 稲 霧	【映像】カラダ目覚めるストレッチ15 10:00～10:15 Group Fight45 10:30～11:15 西 林	ZUMBA GOLD(45min) 10:25～11:10 竹 内	体シェイプ30 10:30～11:00 スタッフ		エアロ45 (初級) 10:30～11:15 藤 澤	シェイプストレッチ30 10:00～10:30 武 田	
12	ジャズダンス30 11:20～11:50 稲 霧	Group Power 30 11:30～12:00 北 原	ステップ40 11:25～12:05 竹 内	リフレッシュストレッチ30 11:15～11:45 スタッフ	親子ベビースクール 11:00～12:30	かんたんステップ45 11:25～12:10 藤 澤	体シェイプ30 10:45～11:15 スタッフ	
13	エアロ45(中級) 12:45～13:30 太 田	adidasGYM&RUN15 12:15～12:30 北 原 【映像】ヨガ 13:15～13:45	エアロ40 12:20～13:00 竹 内			パレトン45 (ソールシンセシス) 12:25～13:10 MANA	ストレッチボール30 11:30～12:00 スタッフ	1日・22日 西 林
14	ダンスエアロ30 13:45～14:15 太 田	【映像】ボールエクササイズ 14:00～14:25 【映像】全身引締めトレーニング 14:40～15:05	ZUMBA(45min) 13:15～14:00 渡 邊	からだコンディショニング45 13:10～13:55 藤 澤		ルーシータットン40 13:25～14:05 竹 内	Group Power30 12:45～13:15 矢 野	1日・22日 Group Fight30 西 林
15	ウェープリング30 14:30～15:00 スタッフ	【映像】ピラティス 15:15～15:35	体シェイプ30 14:15～14:45 スタッフ	リトモス45 14:15～15:00 渡 邊		エアロ45 (中級) 14:15～15:00 竹 内	Group Blast30 13:30～14:00 矢 野	AQUAZUMBA(30min) 13:30～14:00 MUKU
16	卓球フリー 15:30～18:30 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		ヨガ45 15:15～16:00 A i		ジュニア スイミングスクール 14:45～18:45	リトモス45 15:15～16:00 竹 内	ヨガ45 15:15～16:00 CHIHARU	
17			卓球フリー 16:30～18:30 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 のものをご利用頂く 事をお勧めします			ジュニアダンス 16:30～19:40 CHIHARU		ジュニア スイミングスクール 15:30～18:45
18		リフレッシュストレッチ30 17:30～18:00 スタッフ		リフレッシュストレッチ30 17:30～18:00 スタッフ			リフレッシュストレッチ30 17:30～18:00 スタッフ	
19								
20	ハワイアンフラ 45 19:30～20:15 土 田	ヒップホップダンス (初級) 19:30～20:15 太 田	リトモス45 19:15～20:00 竹 内	Group Power30 19:45～20:15 西 林	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 Fight45 20:00～20:45 西 林	ヨガ30 20:15～20:45 A i	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		ZUMBA(45min) 20:15～21:00 MUKU	Group Fight30 20:30～21:00 西 林		Group Blast45 21:00～21:45 矢 野		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

2025年 5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

インストラクター/スタッフ 映像プログラム 変更があったところ 交替わり

	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】全身ストレッチ15 10:00~10:15	水中シェイプ&ラン30 10:00~10:30 スタッフ	ヨガ45 10:00~10:45 稲 霏	リフレッシュストレッチ30 10:00~10:30 スタッフ	ジュニア スイミングスクール 10:00~12:15		【映像】やさしいストレッチ30 9:45~10:15	成人スイミング 9:45~10:45	
11	太極拳60 10:15~11:15 森	棒ピクス45 10:30~11:15 松 本	10:30~11:30 ウォーキングサークル	ステップ45（中級） 11:00~11:45 竹 内	Group Fight30 11:00~11:30 西 林			リリースストレッチ 10:30~11:00 MUKU	【映像】スタイルアップヨガ40 10:30~11:10	ジュニア スイミングスクール 10:00~11:15
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 スタッフ	親子ベビースクール 11:00~12:30	ラテンエクスペリエンスコンサルサ30 12:00~12:30 竹 内	【映像】ビートワークアウト30 12:00~12:30			ZUMBA(45min) 11:15~12:00 MUKU	【映像】中級ボクシングエクササイズ40 11:50~12:30	ファミリープール 利用時間 11:30~16:45 ※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。
13	ヨガ30 12:30~13:00 A i			ZUMBA(45min) 12:45~13:30 竹 内			Group Blast45 13:00~13:45 矢 野			
14	バレトン45 （スタンディングフロー） 13:15~14:00 MANA	Group Power30 13:15~13:45 北 原			【映像】初中級ダンスエアロ30 13:40~14:10					
15		Group Fight30 14:00~14:30 西 林	卓球フリー 14:30~18:00 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】簡単カンファークササイズ30 14:20~14:50	ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45	エアロ40 14:15~14:55 達 坂	Group Power45 14:15~15:00 矢 野			
16		【映像】ボールエクササイズ30 15:00~15:30		ボディメイクヨガ40 15:10~15:50 スタッフ		リフレッシュヨガ45 15:15~16:00 達 坂	【映像】腰痛予防ストレッチ30 15:30~16:00			
17	卓球フリー 15:30~19:30 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			リフレッシュストレッチ30 16:00~16:30 スタッフ		卓球フリー 16:30~18:30 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				
18		【映像】ストレッチ30 17:30~18:00	ジュニア スイミングスクール 14:45~18:45							
19				エアロ45（初中級） 19:00~19:45 竹 内						
20		【映像】中級ボクシングエクササイズ40 20:00~20:40		ZUMBA(45min) 20:00~20:45 竹 内						
21		【映像】疲労回復ヨガ30 20:50~21:20	成人スイミング 19:30~20:30		ストレッチボール30 20:30~21:00 スタッフ	スペシャルマスタース45 20:30~21:15				
22	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。										
公式 LINE 										

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

公式



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