

2026年 3月 タイムスケジュール

🌱 はじめての方
🌿 慣れてきた方
👉 しっかり動ける方
👉 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
👉 週替わり

※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

	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】チアストレッチ15 10:00~10:15			リフレッシュストレッチ30 10:00~10:30 スタッフ			リフレッシュストレッチ30 10:00~10:30 スタッフ	
12	ジャズダンス30 11:15~11:45 稲 霧	Group Fight45 10:30~11:15 西林		ZUMBA GOLD(45min) 10:25~11:10 竹内	体シェイプ30 10:45~11:15 スタッフ		エアロ45 (初中級) 10:30~11:15 藤 澤	体シェイプ30 10:45~11:15 スタッフ	
13	太極拳30(初級) 12:00~12:30 森	Group Power 30 11:25~11:55 北原	水中ストレッチ&ウォーキング30 11:15~11:45 スタッフ	ステップ40(初級) 11:25~12:05 竹内	【映像】シェイプアップTR30 11:30~12:00	👉 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	ストレッチボール30 11:30~12:00 スタッフ	5日・12日・26日 西林
14	エアロ45(中級) 12:45~13:30 太 田	【映像】ヒップアップエクササイズ30 12:40~13:10		エアロ40(初級) 12:20~13:00 竹内	【映像】格闘技エクササイズ30 12:15~12:45		パレトン45 (ソールシンセシス) 12:25~13:10 MANA	Group Power30 12:45~13:15 矢野	5日・12日・26日 Group Fight30 西林
15	ダンスエアロ30 13:45~14:15 太 田	ボクシングエクササイズ30 13:40~14:10 高田	スイミングサークル 14:00~15:30 どなたでも参加 いただけます ※利用状況により変動 する場合がございます	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	スイミングサークル 14:00~15:30 どなたでも参加 いただけます ※利用状況により変動 する場合がございます	ルーシーダットン40 13:25~14:05 竹内	Group Blast30 13:30~14:00 矢野	AQUAZUMBA(30min) 13:30~14:00 MUKU
16	ウェービング30 14:30~15:00 スタッフ	【映像】姿勢改善ピラティス30 14:30~15:00		リトモス45 14:15~15:00 渡 邊	体シェイプ30 14:15~14:45 スタッフ		エアロ45 (中級) 14:15~15:00 竹内	リリースストレッチ 14:30~15:00 MUKU	
17	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	【映像】ボディメイクエクササイズ30 15:15~15:45		ヨガ45 15:15~16:00 A i	【映像】全身サーキットTR30 15:00~15:30	👉 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	👉 ジュニア スイミングスクール 15:30~18:45
18		【映像】初級ステップ30 16:00~16:30		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	【映像】初級ステップ30 15:45~16:15		ジュニアダンス 16:30~19:40 CHIHARU	【映像】中級ステップ45 16:20~17:05	
19		【映像】やさしいサーキットTR30 16:45~17:15			【映像】美尻エクササイズ30 16:30~17:00			リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 スタッフ	
20	ハワイアンフラ 45 19:30~20:15 土 田	リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 スタッフ		リトモス45 19:15~20:00 竹内	リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 スタッフ			【映像】初級ヒップホップ30 18:30~19:00	
21	エアロ 45(中級) 20:30~21:15 太 田			Group Power30 19:45~20:15 西林	【映像】初級エアロ30 19:00~19:30	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		【映像】ストレッチ&TR30 19:15~19:45	
22		ヒップホップダンス (初級) 19:30~20:15 太 田		ZUMBA(45min) 20:15~21:00 MUKU	Group Fight30 20:30~21:00 西林	ジョギングサークル 20:00~21:00		Group Fight45 20:00~20:45 西林	ピヨンド ミラクルアクア30 19:50~20:20 矢野
				ヨガ30 21:15~21:45 A i				Group Blast45 21:00~21:45 矢野	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く場合がございます。

2026年 3月 タイムスケジュール

🌱 はじめての方 🌱 慣れてきた方 👤 しっかり動ける方
¥ 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 週替わり

※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

	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		リフレッシュストレッチ15 10:00~10:15 スタッフ	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 霧	リフレッシュストレッチ30 10:00~10:30 スタッフ			【映像】チェアストレッチ15 10:00~10:15	ジニアスイミングスクール 10:00~11:15 ¥
11	太極拳60 10:15~11:15 森	棒ピクス45 10:30~11:15 松 本	ウォーキングサークル 10:30~11:30	ZUMBA GOLD(45min) 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】脂肪燃焼TR30 10:30~11:00	
12	ボディメイクエクササイズ45 11:30~12:15 A i	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】中級ステップ50 11:45~12:35		ZUMBA(45min) 11:15~12:00 MUKU	【映像】美姿勢ストレッチ30 11:15~11:45	
13	ヨガ30 12:30~13:00 A i	【映像】初級ジャズダンス40 12:20~13:00		ZUMBA(45min) 12:45~13:30 竹 内	【映像】美尻エクササイズ30 12:45~13:15		ポクシングエクササイズ30 12:10~12:40 高 田	【映像】腰痛改善エクササイズ30 12:00~12:30	
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	スイミングサークル 14:00~15:30 どなたでも参加いただけます ※利用状況により変動する場合がございます		【映像】中級ダンスエアロ45 13:25~14:10		Group Blast45 13:00~13:45 矢 野	【映像】パワーヨガ65 12:45~13:50	ファミリープール 利用時間 11:30~16:45
15		Group Fight30 14:05~14:35 西 林			【映像】中級エアロ20 14:25~14:45		エアロ40(初級) 14:15~14:55 逢 坂	Group Power45 14:15~15:00 矢 野	※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。
16		ストレッチボール30 15:00~15:30 スタッフ		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	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 逢 坂	【映像】キックボクシングEx35 15:15~15:50	
17	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 ものをご使用頂く 事をお勧めします	【映像】中級エアロ45 15:45~16:30	ジュニア スイミングスクール 14:45~18:45 ¥		リフレッシュストレッチ30 16:00~16:30 スタッフ			【映像】ピラティス(体幹) 16:00~16:50	
18		かんたんトレーニング15 17:00~17:15			【映像】バレトン40 16:50~17:30		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	【映像】腸内美人ヨガ45 17:00~17:45	
19		リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 スタッフ			【映像】サーキットトレーニング25 17:45~18:10				
20	ボクシングエクササイズ40 19:30~20:10 高 田	【映像】ヒップアップエクササイズ30 18:15~18:45	成人スイミングスクール 19:30~20:30 ¥		【映像】ボディメイクエクササイズ30 18:30~19:00				
21		【映像】体幹トレーニング30 19:00~19:30		エアロ45 (初級) 19:00~19:45 竹 内	【映像】腰痛改善エクササイズ30 19:15~19:45				
22	ZUMBA(45min) 21:15~22:00 竹 内	【映像】かんたんヨガ15 19:45~20:00		ZUMBA(45min) 20:00~20:45 竹 内		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ズ45 20:30~21:15		
		sintex 背骨の調律エクササイズ 20:15~21:00 吉 本							

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）



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