

2025年 9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
				リフレッシュストレッチ30 9:45~10:15 スタッフ				
ヨガ60 10:00~11:00 稲 霧	【映像】モーニングストレッチ 10:00~10:15							シェイブストレッチ30 10:00~10:30 武 田
	Group Fight45 10:30~11:15 西 林		ZUMBA GOLD(45min) 10:25~11:10 竹 内	体シェイブ30 10:30~11:00 スタッフ		エアロ45 (初級) 10:30~11:15 藤 澤		体シェイブ30 10:45~11:15 スタッフ
ジャズダンス30 11:20~11:50 稲 霧	Group Power 30 11:30~12:00 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	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		ストレッチボール30 11:30~12:00 スタッフ
	adidasGYM&RUN15 12:15~12:30 北 原							
エアロ45(中級) 12:45~13:30 太 田	【映像】体幹トレーニング 12:40~13:15		エアロ40(初級) 12:20~13:00 竹 内			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
ダンスエアロ30 13:45~14:15 太 田	ボクシングエクササイズ40 13:30~14:10 高 田	スイミングサークル 13:00~15:30 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 13:00~15:30 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
ウェービング30 14:30~15:00 スタッフ	【映像】かんたんヨガ 14:25~14:55			リトモス45 14:15~15:00 渡 邊		体シェイブ30 14:15~14:45 スタッフ		エアロ45 (中級) 14:15~15:00 竹 内
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	ジュニア スイミングスクール 15:30~18:45
	リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 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 のものをご利用頂く 事をお勧めします	リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 スタッフ			ジュニアダンス 16:30~19:40 CHIHARU	
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 松崎小学校体育館 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	ピヨンド ミラクルアクア30 19:50~20:20 矢 野
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	
			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。

◆営業時間／【月・水~土】9:30~23:00 【日・祝】9:30~21:00

たよづーマツクス

◆休館日／火曜日

TEL／0875-83-8311

2025年 9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
🔄 交替わり

※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 覇	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】上級ストレッチ 10:00~10:15	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	親子ベビースクール 11:00~12:30	リトモス45 11:00~11:45 竹 内	Group Fight30 11:00~11:30 西 林		ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45	リリースストレッチ 10:30~11:00 MUKU	【映像】姿勢改善ピラティス 10:30~11:00
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		スイミングサークル 13:00~15:30 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	ラテンエクスペリエンスコンサルサ30 12:00~12:30 竹 内			ZUMBA(45min) 11:15~12:00 MUKU	
13	ヨガ30 12:30~13:00 A i				ZUMBA(45min) 12:45~13:30 竹 内			ボクシングエクササイズ40 11:50~12:30 高 田	
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	ジュニア スイミングスクール 14:45~18:45		【映像】初中級ダンスエアロ 13:30~14:15	ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45	Group Blast45 13:00~13:45 矢 野		
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】ポルトラ30 14:20~14:50		エアロ40(初級) 14:15~14:55 逢 坂
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 のものをご使用頂く 事をお勧めします	ストレッチボール30 15:00~15:30 スタッフ			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		
17					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		リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 スタッフ							
19									
20		ボクシングエクササイズ40 19:30~20:10 高 田	成人スイミング 19:30~20:30	エアロ45 (初中級) 19:00~19:45 竹 内					
21	sintex 背骨の調律エクササイズ 20:15~21:00 吉 本			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			
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。

【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。



たよろマックス

◆休館日／火曜日

TEL／0875-83-8311