

2025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	プール	シーサイド	サン	プール	シーサイド	サン	プール	
10					ストレッチポール30 9:45~10:15 スタッフ					
11	ヨガ60 10:00~11:00 稲 霧	【映像】モーニングストレッチ15 10:00~10:15 Group Fight45 10:30~11:15 スタッフ		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 (中級) 10:30~11:15 藤 澤	【映像】腰痛予防ストレッチ30 10:00~10:30 体・シェイプ30 10:45~11:15 スタッフ		
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	水中ストレッチ&ウォーキング30 11:30~12:00 スタッフ	ステップ40 11:25~12:05 竹内	腰痛予防ストレッチ30 11:15~11:45 スタッフ		かんたんステップ45 11:25~12:10 藤 澤	体幹TR&ストレッチ30 11:30~12:00 スタッフ	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	Group Power 30 12:30~13:00 スタッフ adidasGYM&RUN15 13:15~13:30 スタッフ		エアロ40 12:20~13:00 竹内	【映像】ボディメイクヨガ30 12:00~12:30 【映像】お尻シェイプ15 12:40~12:55		バレトン45 (ソールシンセシス) 12:25~13:10 MANA	【映像】Group Core30 12:20~12:50 【映像】Group Fight30 13:00~13:30		
14	ダンスエアロ30 13:45~14:15 太 田	【映像】Group Fight30 13:45~14:15		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		ルーシーダットン40 13:25~14:05 竹内	【映像】adidasGYM&RUN30 13:45~14:15	AQUAZUMBA(30min) 13:30~14:00 MUKU	
15	肩腰ウェープリング30 14:30~15:00 スタッフ	【映像】Mossa Athlete30 14:30~15:00 【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	健康体操 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	リリースストレッチ 14:30~15:00 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	【映像】Group Blast45 15:15~16:00		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 (有料) 14:45~18:45
17		お尻シェイプ15 17:00~17:15 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	【映像】Group Fight30 16:30~17:00		ジュニアダンス(有料) 16:30~19:40 CHIHARU	【映像】Group Fight30 16:30~17:00	
18		リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 スタッフ 【映像】Group Groove30 18:15~18:45				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					【映像】Group Centergy30 18:15~18:45			【映像】ピラティス30 18:20~18:50		
20	ハワイアンフラ 45 19:30~20:15 土 田	【映像】Mossa Athlete30 19:00~19:30 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	【映像】Mossa Athlete30 19:00~19:30		Group Fight45 20:00~20:45 スタッフ	【映像】Mossa Athlete30 19:15~19:45	ビヨンド ミラクルアクア30 19:50~20:20 スタッフ	
21	エアロ 45(中級) 20:30~21:15 太 田			ZUMBA(45min) 20:15~21:00 MUKU	【映像】Group Fight30 19:45~20:15		Group Blast45 21:00~21:45 スタッフ	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		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				

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

ジュニアダンス(有料)
16:30~19:40
CHIHARU

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 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	プール	シーサイド	サン	プール	シーサイド	サン	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 スタッフ
11	太極拳60 10:15~11:15 森	【映像】モーニングストレッチ15 10:00~10:15 棒ピクス45 10:30~11:15 松本	水中シェイプ&ラン 10:30~11:00 スタッフ	ヨガ45 10:00~10:45 稲 霧					ファミリープール 利用時間 9:30~16:45
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		ステップ45 (中級) 11:00~11:45 竹内		【映像】Group Fight30 11:00~11:30			※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 Ai	【映像】Group Groove30 12:25~12:55		ラテンエクサプレス 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】お腹シェイプ15 12:30~12:45			
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 スタッフ		ZUMBA(45min) 12:45~13:30 竹内		【映像】ヨガ30 13:00~13:30 【映像】Group Groove30 13:40~14:10	ジュニア スイミングスクール (有料) 11:00~12:15		
15	肩こりほぐし30 14:20~14:50 スタッフ	Group Fight30 14:00~14:30 スタッフ				【映像】Group Centergy30 14:20~14:50 ポテメイクヨガ40 15:10~15:50 スタッフ			
16		体幹TR&ストレッチ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		リフレッシュヨガ45 15:15~16:00 逢坂 リフレッシュストレッチ30 16:00~16:30 スタッフ	ジュニア スイミングスクール (有料) 13:30~18:45		
17		【映像】Group Blast45 15:45~16:30				【映像】adidasGYM&RUN15 16:35~16:50			
18		お腹シェイプ15 17:00~17:15 スタッフ				【映像】Mossa Athlete30 17:30~18:00			
19		リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 スタッフ				Group Fight30 18:15~18:45 スタッフ			
20		【映像】adidasGYM&RUN15 18:15~18:30				【映像】ピラティス30 19:00~19:30			
21		【映像】Group Centergy30 18:45~19:15				【映像】ヨガ30 19:45~20:15			
22		【映像】Group Fight45 19:30~20:15				ストレッチボール30 20:30~21:00 スタッフ			
21	sintex 背骨の調律エクササイズ 20:15~21:00 吉本	【映像】Group Groove30 20:30~21:00	成人スイミング ¥ 19:30~20:30 スタッフ						
22	ZUMBA(45min) 21:15~22:00 竹内								
							スペシャルマスターズ45 21:00~21:45		

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

成人スイミング ¥
19:30~20:30
スタッフ

【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。



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。