

2025年 4月 タイムスケジュール

🍃 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

※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					リフレッシュストレッチ30 9:45~10:15 スタッフ			シェイプストレッチ30 10:00~10:30 武田	
11	ヨガ60 10:00~11:00 稲 覇	【映像】カラダ目覚めるストレッチ15 10:00~10:15	水中ストレッチ&ウォーキング30 11:15~11:45 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	体・シェイプ30 10:45~11:15 スタッフ	
12	ジャズダンス30 11:15~11:45 稲 覇	Group Fight45 10:30~11:15 西 林		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	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	体幹TR&ストレッチ30 11:30~12:00 スタッフ	
13	エアロ45(中級) 12:45~13:30 太 田	Group Power 30 11:45~12:15 北 原		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	Group Power30 12:45~13:15 矢 野	3日・24日 西 林
14	ダンスエアロ30 13:45~14:15 太 田	【映像】ヨガ30 13:15~13:45		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	Group Blast30 13:30~14:00 矢 野	3日・24日 Group Fight30 西 林
15	ウェービング30 14:30~15:00 スタッフ	【映像】全身引締めトレーニング30 14:20~14:50		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	【映像】ピラティス20 15:10~15:30		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
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		
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		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	Group Power30 19:45~20:15 西 林	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
21	エアロ 45(中級) 20:30~21:15 太 田	【映像】疲労回復ストレッチ15 20:45~21:00		ZUMBA(45min) 20:15~21:00 MUKU		ジョギングサークル 20:00~21:00	Group Fight30 20:30~21:00 西 林	ヨガ30 20:15~20:45 A i	
22				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。

たくまシーマックス

◆営業時間/【月・水~土】9:30~23:00

【日・祝】9:30~21:00

◆休館日/火曜日

TEL/0875-83-8311

2025年 4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		リフレッシュストレッチ30 9:45~10:15 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 薨	リフレッシュストレッチ30 10:00~10:30 スタッフ			【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	ジュニア スイミングスクール 10:00~12:15	リリースストレッチ 10:30~11:00 MUKU		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спレス コンサルサ30 12:00~12:30 竹 内			ZUMBA(45min) 11:15~12:00 MUKU	【映像】スタイルアップヨガ40 11:30~12:10	
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】初級ダンスエアロ30 13:40~14:10				
15		Group Fight30 14:00~14:30 西 林			【映像】簡単カンフーエクササイズ30 14:20~14:50				
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	ボディメイクヨガ40 15:10~15:50 スタッフ	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 逢 坂	Group Power45 14:15~15:00 矢 野	
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		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		リフレッシュヨガ45 15:15~16:00 逢 坂	【映像】腰痛予防ストレッチ30 15:30~16:00	
18		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 のものをご使用頂く 事をお勧めします		
19									
20		【映像】HIITトレーニング20 19:30~19:50	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	【映像】疲労回復ヨガ30 20:30~21:00		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			
22	ZUMBA(45min) 21:15~22:00 竹 内								

【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。