

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】簡単カンフーエクササイズ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		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。

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

LINE



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