

2025年 6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 週替わり

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			シェイブストレッチ30 10:00～10:30 武田	10
ヨガ60 10:00～11:00 稲 霏	【映像】簡単ストレッチ15 10:00～10:15							11
11	Group Fight45 10:30～11:15 西 林		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 (初級) 10:30～11:15 藤 澤	【映像】簡単体幹トレーニング 10:45～11:15	11
ジャズダンス30 11:20～11:50 稲 霏	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 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	【映像】ボールエクササイズ 11:30～12:00	12
	adidasGYM&RUN15 12:15～12:30 北 原		エアロ40 12:20～13:00 竹 内					13
13	エアロ45(中級) 12:45～13:30 太 田		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		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	14
14	【映像】美脚ヨガ 13:15～13:45					ルーシーダットン40 13:25～14:05 竹 内	Group Blast30 13:30～14:00 矢 野	15
ダンスエアロ30 13:45～14:15 太 田	【映像】ボールエクササイズ 14:00～14:25		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	16
15	ウェープリング30 14:30～15:00 スタッフ	【映像】体幹シェイプアップ 14:40～15:05	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	17
	【映像】ピラティス 15:15～15:35							18
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	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	リフレッシュストレッチ30 17:30～18:00 スタッフ	19
17								20
18								21
19			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 詫間中学校体育館 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	22
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	ZUMBA(45min) 20:15～21:00 MUKU	Group Fight30 20:30～21:00 西 林			エンジョイマスターズ45 21:00～21:45	23
21	エアロ 45(中級) 20:30～21:15 太 田		ヨガ30 21:15～21:45 A i			Group Blast45 21:00～21:45 矢 野		24
22								25

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。

2025年 6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

週替わり

	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 覇	リフレッシュストレッチ30 10:00～10:30 スタッフ			【映像】簡単ストレッチ 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				リリースストレッチ 10:30～11:00 MUKU	【映像】シェイプアップヨガ 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	ステップ45 (中級) 11:00～11:45 竹 内	Group Fight30 11:00～11:30 西 林				
13	ヨガ30 12:30～13:00 A i			ラテンエクスプレスコンサルサ30 12:00～12:30 竹 内	【映像】ピートワークアウト30 12:00～12:30			【映像】中級ボクシングエクササイズ40 11:50～12:30	
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		ZUMBA(45min) 12:45～13:30 竹 内			Group Blast45 13:00～13:45 矢 野		ファミリープール 利用時間 11:30～16:45
15		Group Fight30 14:00～14:30 西 林			【映像】初中級ダンスエアロ30 13:40～14:10				
16					【映像】簡単カンフーエクササイズ30 14:20～14:50		エアロ40 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。
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		ジュニア スイミングスクール 14:45～18:45	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	リフレッシュヨガ45 15:15～16:00 逢 坂		
18		【映像】ストレッチ30 17:30～18:00			リフレッシュストレッチ30 16:00～16:30 スタッフ				
19							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		
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				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。

たくまシーマックス

公式

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