

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	ジュニア スイミングスクール 10:00～12:15	ZUMBA(45min) 11:15～12:00 MUKU		
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	【映像】初中級ダンスエアロ30 13:40～14:10		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】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 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。
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		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		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				
18		【映像】ストレッチ30 17:30～18:00					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		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