

2025年 9月 タイムスケジュール

はじめての方 慣れてきた方 しっかり動ける方
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

※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

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	
	 リフレッシュストレッチ15 10:00~10:15 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 覇	 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】上級ストレッチ 10:00~10:15	¥ 成人スイミング 9:45~10:45	¥ ジュニア スイミングスクール 10:00~11:15	
10  太極拳60 10:15~11:15 森	 棒ピクス45 10:30~11:15 松 本	¥ 親子ベビースクール 11:00~12:30	¥ リトモス45 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】姿勢改善ピラティス 10:30~11:00		
11  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			 ラテンエクスプレスコンサルサ30 12:00~12:30 竹 内			 ZUMBA(45min) 11:15~12:00 MUKU		
12  ヨガ30 12:30~13:00 A i				 ZUMBA(45min) 12:45~13:30 竹 内			 ボクシングエクササイズ40 11:50~12:30 高 田		
13  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	¥ スイミングサークル 13:00~15:30 どなたでも参加 いただけます ※利用状況により変動する 場合がございます		¥ 【映像】初中級ダンスエアロ 13:30~14:15	¥ ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45	 Group Blast45 13:00~13:45 矢 野		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。	
14	 Group Fight30 14:00~14:30 西 林			¥ 【映像】ボルドブラ30 14:20~14:50		 エアロ40(初級) 14:15~14:55 逢 坂	 Group Power45 14:15~15:00 矢 野		
15	 ストレッチボール30 15:00~15:30 スタッフ			 ボディメイクヨガ40 15:10~15:50 スタッフ					
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	 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				
17	 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			
18									
19			 エアロ45 (初中級) 19:00~19:45 竹 内		¥ スペシャルマスターズ45 20:30~21:15		【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。		
20  sintex 背骨の調律エクササイズ 20:15~21:00 吉 本	 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	 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					
21  ZUMBA(45min) 21:15~22:00 竹 内									
22	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。								

公式





【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
