

2025年 12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

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

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								
11	ヨガ60 10:00～11:00 稲 薨	【映像】全身ストレッチ 10:00～10:15		リフレッシュストレッチ30 10:00～10:30 スタッフ			リフレッシュストレッチ30 10:00～10:30 スタッフ	
	Group Fight45 10:30～11:15 西 林		ZUMBA GOLD(45min) 10:25～11:10 竹 内	体シェイプ30 10:45～11:15 スタッフ		エアロ45 (初中級) 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 薨	Group Power 30 11:25～11:55 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(初級) 11:25～12:05 竹 内	【映像】やさしいサーキットトレーニング30 11:30～12:00	かんたんステップ45 11:25～12:10 藤 澤	ストレッチボール30 11:30～12:00 スタッフ	
	太極拳30(初級) 12:00～12:30 森	adidasGYM&RUN15 12:10～12:25 北 原		エアロ40(初級) 12:20～13:00 竹 内	【映像】ボクシングエクササイズ30 12:15～12:45	バレトン45 (ソールシンセシス) 12:25～13:10 MANA		4日・25日 西 林
13	エアロ45(中級) 12:45～13:30 太 田	【映像】簡単シェイプアップ30 12:45～13:15	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	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 Power30 12:45～13:15 矢 野	4日・25日 Group Fight30 西 林
14	ダンスエアロ30 13:45～14:15 太 田	ボクシングエクササイズ30 13:40～14:10 高 田		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	Group Blast30 13:30～14:00 矢 野	AQUAZUMBA(30min) 13:30～14:00 MUKU
15	ウェープリング30 14:30～15:00 スタッフ	【映像】美脚ヨガ30 14:30～15:00			【映像】初級ステップ30 15:00～15:30	リトモス45 15:15～16:00 竹 内	リリースストレッチ 14:30～15:00 MUKU	スイミングサークル 14:00～15:30 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
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】膝痛改善エクササイズ30 15:15～15:45		ヨガ45 15:15～16:00 A i	【映像】初級ダンスエアロ25 15:45～16:10	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		【映像】初級エアロ30 16:00～16:30		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	【映像】猫背改善ピラティス 16:25～16:45			
18		【映像】簡単トレーニング15 17:00～17:15			リフレッシュストレッチ30 17:30～18:00 スタッフ			
19		リフレッシュストレッチ30 17:30～18:00 スタッフ						
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	【映像】初中級エアロ45 18:45～19:30		【映像】初中級ダンスエアロ45 18:30～19:15	
21	エアロ 45(中級) 20:30～21:15 太 田			ZUMBA(45min) 20:15～21:00 MUKU	Group Power30 19:45～20:15 西 林	Group Fight45 20:00～20:45 西 林	ヨガ30 20:15～20:45 A i	ビヨンド ミラクルアクア30 19:50～20:20 矢 野
22				ヨガ30 21:15～21:45 A i	Group Fight30 20:30～21:00 西 林	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
◆休館日／火曜日
【日・祝】9：30～21：00
TEL／0875-83-8311

2025年 12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

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

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】腰痛改善エクササイズ20 10:00～10:20	ジュニア スイミングスクール 10:00～11:15
11	太極拳60 10:15～11:15 森	棒ピクス45 10:30～11:15 松 本				リリースストレッチ 10:30～11:00 MUKU		
		ウォーキングサークル 10:30～11:30					【映像】中級エアロ45 10:45～11:30	
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	リトモス45 11:00～11:45 竹 内	Group Fight30 11:00～11:30 西 林		ZUMBA(45min) 11:15～12:00 MUKU	【映像】バランスボール20 11:45～12:05	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。
		親子ベビースクール 11:00～12:30	ラテンエクスプレスコンサルサ30 12:00～12:30 竹 内	【映像】中級ステップ45 11:50～12:35			【映像】体幹シェイプアップ30 12:20～12:50	
13	ヨガ30 12:30～13:00 A i	【映像】ジャズダンス40(入門編) 12:20～13:00				ボクシングエクササイズ30 12:10～12:40 高 田		
		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	ZUMBA(45min) 12:45～13:30 竹 内	【映像】体幹トレーニング30 12:50～13:20		Group Blast45 13:00～13:45 矢 野	【映像】ピラティス45 13:05～13:50	
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】中級ダンスエアロ45 13:40～14:25				
		Group Fight30 14:05～14:35 西 林		【映像】初級エアロ20 14:30～14:50		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	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					
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	【映像】はじめてステップ50 15:45～16:35		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	【映像】ボディメイクエクササイズ30 15:15～15:45	
		【映像】コアトレピラティス15 16:50～17:05		リフレッシュストレッチ30 16:00～16:30 スタッフ			【映像】ボクシングエクササイズ30 16:00～16:30	
17		リフレッシュストレッチ30 17:30～18:00 スタッフ		【映像】バレトン30 17:00～17:30		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	【映像】ボールエクササイズ30 16:45～17:15	
18				【映像】サーキットトレーニング30 17:45～18:15			【映像】筋膜リリースヨガ60 17:30～18:30	
19		【映像】中級エアロ45 18:30～19:15		【映像】ピートワークアウト30 18:30～19:00				【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）
20	ボクシングエクササイズ40 19:30～20:10 高 田	【映像】サーキットトレーニング15 19:30～19:45	エアロ45（初中級） 19:00～19:45 竹 内	【映像】ボクシングエクササイズ30 19:15～19:45				
		成人スイミングスクール 19:30～20:30	ZUMBA(45min) 20:00～20:45 竹 内					
21		sintex 背骨の調律エクササイズ 20:15～21:00 吉 本		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。



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