

2026年 2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
10 ヨガ60 10:00~11:00 稻 露	【映像】チアストレッチ15 10:00~10:15		10 リフレッシュストレッチ30 10:00~10:30 スタッフ		10 リフレッシュストレッチ30 10:00~10:30 スタッフ
11 Group Fight45 10:30~11:15 西 林		ZUMBA GOLD(45min) 10:25~11:10 竹 内	11 体シェイプ30 10:45~11:15 スタッフ		11 エアロ45 (初中級) 10:30~11:15 藤 澤
12 ジャズダンス30 11:15~11:45 稲 露	Group Power 30 11:15~11:45 北 原	水中ストレッチ＆ウォーキング30 11:25~11:45 スタッフ	12 ステップ40(初級) 11:25~12:05 竹 内	【映像】ヒップアップエクササイズ30 11:30~12:00	12 かんたんステップ45 11:25~12:10 藤 澤
13 太極拳30(初級) 12:00~12:30 森	スマートウォーカ&ラン15 12:10~12:25 北 原		13 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	13 ストレッチボール30 11:30~12:00 スタッフ
14 エアロ45(中級) 12:45~13:30 太 田	【映像】体幹シェイプアップ30 12:40~13:10		14 ZUMBA(45min) 13:15~14:00 渡 邊	14 からだコンディショニング45 13:10~13:55 藤 澤	14 5日・26日 西 林
15 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		15 リトモス45 14:15~15:00 渡 邊	15 体シェイプ30 14:15~14:45 スタッフ	15 5日・26日 Group Fight30 西 林
16 ウェーブリング30 14:30~15:00 スタッフ	【映像】リラックスヨガ30 14:30~15:00		16 ヨガ45 15:15~16:00 A i	16 【映像】初中級ステップ30 15:00~15:30	16 AQUAZUMBA(30min) 13:30~14:00 MUKU
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 のものご利用頂く 事をお勧めします	【映像】初級ステップ30 16:00~16:30		17 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 のものご利用頂く 事をお勧めします	17 【映像】姿勢改善ピラティス45 16:30~17:15	17 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
18 【映像】コアトレーニング15 17:00~17:15			18 リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 スタッフ	18 【映像】初級エアロ30 19:00~19:30	18 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
19 リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 スタッフ			19 リトモス45 19:15~20:00 竹 内	19 Group Power30 19:45~20:15 西 林	19 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
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		20 ZUMBA(45min) 20:15~21:00 MUKU	20 Group Fight30 20:30~21:00 西 林	20 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
21 エアロ 45(中級) 20:30~21:15 太 田			21 ヨガ30 21:15~21:45 A i		21 エアロ45 (中級) 14:15~15:00 竹 内
22					22 リリーストレッチ 14:30~15:00 MUKU
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

2026年 2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					
11	太極拳60 10:15~11:15 森	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 稻 霽	リフレッシュストレッチ30 10:00~10:30 スタッフ	【映像】チェアストレッチ15 10:00~10:15	スイミングスクール 10:00~11:15	10
12	エアロ45（中級） 11:30~12:15 太 田	リフレッシュストレッチ15 10:00~10:15 スタッフ	ウォーキングサークル 10:30~11:30	ZUMBA GOLD(45min) 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】美尻エクササイズ30 10:30~11:00	11
13	ヨガ30 12:30~13:00 Ai	リフレッシュストレッチ15 10:00~10:15 スタッフ	【映像】ジャズダンス30 12:20~12:50	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	ZUMBA(45min) 11:15~12:00 MUKU	【映像】骨盤調整40 11:15~11:55	12
14	バレトン45 (スタンディングロー) 13:15~14:00 MANA	Group Power30 13:15~13:45 北 原	Group Power30 13:15~13:45 北 原	ZUMBA(45min) 12:45~13:30 竹 内	【映像】腰痛改善エクササイズ30 12:45~13:15	ボクシングエクササイズ30 12:10~12:40 高 田	【映像】ストレッチ＆トレーニング30 12:10~12:40	13
15		Group Fight30 14:05~14:35 西 林	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	ストレッチボール30 15:00~15:30 スタッフ	【映像】中級エアロ50 13:25~14:15	Group Blast45 13:00~13:45 矢 野	【映像】立位姿勢改善ピラティス40 13:00~13:40	14
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】初中級ステップ45 15:45~16:30	【映像】シェイプアップエクササイズ30 16:45~17:15	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	エアロ40(初級) 14:15~14:55 逢 坂	Group Power45 14:15~15:00 矢 野	※ファミリープール のみのご利用の方は 17:00までに ご退館ください。
17		【映像】シェイプアップエクササイズ30 16:45~17:15	リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 スタッフ	リフレッシュストレッチ30 16:00~16:30 スタッフ	【映像】はじめてエアロ40 16:50~17:30	リフレッシュヨガ45 15:15~16:00 逢 坂	【映像】機能改善トレーニング15 15:15~15:30	15
18		リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 スタッフ		【映像】初級Hip Hop30 17:45~18:15	【映像】ヒップアップエクササイズ30 18:30~19:00	【映像】ボクシングエクササイズ30 15:45~16:15	【映像】ボルエクササイズ25 16:30~16:55	16
19		【映像】中級エアロ45 18:30~19:15		エアロ45（初中級） 19:00~19:45 竹 内	【映像】格闘技エクササイズ45 19:15~20:00	【映像】ボルエクササイズ25 16:30~16:55	【映像】インナーシェイプヨガ60 17:10~18:10	17
20	ボクシングエクササイズ40 19:30~20:10 高 田	【映像】ボディメイクエクササイズ30 19:30~20:00	成人スイミングスクール 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	スペシャルマスター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）	18
21	ZUMBA(45min) 21:15~22:00 竹 内	【映像】美姿勢ヨガ45 20:20~21:05						19
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	20

◆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

たくまシーマックス



公式

LINE