

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	シーサイド	サン	プール
10								
🌱 ヨガ60 10:00～11:00 稲 霏	📺【映像】チェアストレッチ15 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	
11	🏃 Group Fight45 10:30～11:15 西 林		🌱 ZUMBA GOLD(45min) 10:25～11:10 竹 内	🌱 体シェイプ30 10:45～11:15 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	
🌱 ジャズダンス30 11:15～11:45 稲 霏	🌱 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】ヒップアップエクササイズ30 11:30～12:00	👤 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	🌱 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	🌱 スマートウォーク&ラン15 12:10～12:25 北 原							5日・26日 西 林
13	🏃 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	🌱 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	🌱 Group Power30 12:45～13:15 矢 野	5日・26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	🏃 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	🌱 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	🌱 ルーシーダットン40 13:25～14:05 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】リラックスヨガ30 14:30～15:00	🏃 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	🌱 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】ヒップアップエクササイズ30 15:15～15:45	🌱 ヨガ45 15:15～16:00 A i	📺【映像】初級エアロ30 15:45～16:15	👤 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	👤 ジュニア スイミングスクール 15:30～18:45
17		📺【映像】初級ステップ30 16:00～16:30					📺【映像】中級ステップ45 16:20～17:05	
18		📺【映像】コアトレピラティス15 17:00～17:15	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】姿勢改善ピラティス45 16:30～17:15				
19		🌱 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 17:30～18:00 スタッフ		👤 ジュニアダンス 16:30～19:40 CHIHARU		
							📺【映像】初級エアロ30 18:30～19:00	
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	🌱 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 松崎小学校体育館 ジョギングサークル 20:00～21:00	🏃 Group Fight45 20 : 00～20 : 45 西 林	📺【映像】シェイプアップエクササイズ30 19:15～19:45	🌱 ビヨンド ミラクルアクア30 19:50～20:20 矢 野
21	🏃 エアロ 45(中級) 20:30～21:15 太 田		🏃 ZUMBA(45min) 20:15～21:00 MUKU	🌱 Group Fight30 20:30～21:00 西 林				
			🌱 ヨガ30 21:15～21:45 A i			🏃 Group Blast45 21:00～21:45 矢 野		🌱 エンジョイマスターズ45 21:00～21:45
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。							

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

🌱 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
10								
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	🌱 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】チェアストレッチ15 10:00~10:15	💰 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	🌱 棒ピクス45 10:30~11:15 松 本	🌱 ウォーキングサークル 10:30~11:30	🌱 ZUMBA GOLD(45min) 11:00~11:45 竹 内		🌱 リリースストレッチ 10:30~11:00 MUKU		
13	🌱 ヨガ30 12:30~13:00 A i	🌱 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	🌱 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		
14	🌱 バレトン45 （スタンディングフロー） 13:15~14:00 MANA	🌱 【映像】ジャズダンス30 12:20~12:50	🌱 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】骨盤調整40 11:15~11:55		
15		🌱 Group Power30 13:15~13:45 北 原		🌱 【映像】中級ステップ45 11:50~12:35		🌱 ボクシングエクササイズ30 12:10~12:40 高 田		
16	🏊 卓球フリー 15:30~18:30 フロントで 受付してください ※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	🌱 Group Fight30 14:05~14:35 西 林		🌱 【映像】腰痛改善エクササイズ30 12:45~13:15	💰 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		
17		🌱 ストレッチボール30 15:00~15:30 スタッフ		🌱 【映像】中級ダンスエアロ50 13:25~14:15		🌱 エアロ40(初級) 14:15~14:55 逢 坂		
18		🌱 【映像】初中級ステップ45 15:45~16:30	💰 ジュニア スイミングスクール 14:45~18:45	🌱 ボディメイクヨガ40 15:10~15:50 スタッフ		🌱 【映像】立位姿勢改善ピラティス40 13:00~13:40		
19		🌱 【映像】シェイプアップエクササイズ30 16:45~17:15		🌱 リフレッシュヨガ45 15:15~16:00 逢 坂		🌱 Group Power45 14:15~15:00 矢 野		
20		🌱 リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 スタッフ		🌱 【映像】中級エアロ30 14:25~14:55		🌱 【映像】機能改善トレーニング15 15:15~15:30		
21		🌱 【映像】ボールエクササイズ25 16:30~16:55	💰 成人スイミングスクール 19:30~20:30	🌱 【映像】初級Hip Hop30 17:45~18:15		🌱 【映像】ボクシングエクササイズ30 15:45~16:15		
22		🌱 【映像】インナーシェイプヨガ60 17:10~18:10		🌱 【映像】ヒップアップエクササイズ30 18:30~19:00	🏊 スペシャルマスターズ45 20:30~21:15	🌱 【映像】ポキシングエクササイズ30 19:45~20:15		
		🌱 【映像】美姿勢ヨガ45 20:20~21:05		🌱 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		
		🌱 ZUMBA(45min) 21:15~22:00 竹 内		🌱 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		
				🌱 ストレッチボール30 20:30~21:00 スタッフ				

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）

たくまシーマックス
公式
LINE