

2026年 7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 霧	【映像】チアストレッチ15 10:00~10:15		ZUMBA GOLD(45min) 10:25~11:10 竹内	リフレッシュストレッチ30 10:00~10:30 スタッフ		エアロ45 (初中級) 10:30~11:15 藤 澤	シェイプストレッチ30 10:00~10:30 スタッフ	
12	ジャズダンス30 11:15~11:45 稲 霧	Group Fight45 10:30~11:15 西 林	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	体シェイプ30 10:45~11:15 スタッフ	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	体シェイプ30 10:45~11:15 スタッフ	
13	太極拳30(初級) 12:00~12:30 森	Group Power 30 11:25~11:55 北原		エアロ40(初級) 12:20~13:00 竹 内	【映像】姿勢改善ピラティス30 11:30~12:00			バレトン45 (ソールシンセシス) 12:25~13:10 MANA	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】やさしいストレッチ30 12:40~13:10	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	ZUMBA(45min) 13:15~14:00 渡 邊	【映像】格闘技エクササイズ30 12:15~12:45	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	ルーシーダットン40 13:25~14:05 竹内	Group Power30 12:45~13:15 矢野	2・23・30日 Group Fight 西林
15	ダンスエアロ30 13:45~14:15 太 田	【映像】ボクシングエクササイズ30 13:40~14:10			リトモス45 14:15~15:00 渡 邊		からだコンディショニング45 13:10~13:55 藤 澤		エアロ45 (中級) 14:15~15:00 竹 内
16	ウェービング30 14:30~15:00 スタッフ	【映像】フローヨガ60 14:30~15:30		ヨガ45 15:15~16:00 A i	ジュニア 14:45~18:45	スイミングスクール 14:45~18:45	リトモス45 15:15~16:00 竹内	リリストストレッチ 14:30~15:00 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 ものをご利用頂く 事をお勧めします	【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	ジュニア 14:45~18:45			ジュニア 14:45~18:45	ジュニア 14:45~18:45
18		【映像】ヒップアップエクササイズ30 16:40~17:10			スイミングスクール 14:45~18:45		ジュニアダンス 16:30~19:40 CHIHARU	【映像】中級ステップ45 16:10~16:55	
19		リフレッシュストレッチ15 17:30~17:45 スタッフ					ジュニアダンス 16:30~19:40 CHIHARU	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		AQUAZUMBA(30min) 19:30~20:00 MUKU	リトモス45 19:15~20:00 竹 内	【映像】初級エアロ45 18:30~19:15	毎週水曜日 ソフトバレーサークル 19:45~21:30 詫間中学校体育館	Group Fight45 20:00~20:45 西 林	【映像】初級エアロ35 18:30~19:05	
21	エアロ 45(中級) 20:30~21:15 太 田	ヒップホップダンス (初級) 19:30~20:15 太 田		ZUMBA(45min) 20:15~21:00 MUKU		ジョギングサークル 20:00~21:00	Group Blast45 21:00~21:45 矢 野	【映像】チアストレッチ30 19:15~19:45	
22				ヨガ30 21:15~21:45 A i				ヨガ30 20:15~20:45 A i	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

