

2026年 4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			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	
12	ジャズダンス30 11:15~11:45 稲 霧	Group Fight45 10:30~11:15 西 林	ウォーキングサークル 10:30~11:30	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	
13	太極拳30(初級) 12:00~12:30 森	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】サーキットトレーニング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	
14	エアロ45(中級) 12:45~13:30 太 田	【映像】骨盤矯正エクササイズ40 12:40~13:20		エアロ40(初級) 12:20~13:00 竹 内	【映像】格闘技エクササイズ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 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	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	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 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 Fight30 13:30~14:00 西 林	ピヨント ミラクルアクア30 13:30~14:00 矢 野
16	ウェービング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 矢 野	
17		【映像】ピラティス20(くびれ編) 15:15~15:35		ヨガ45 15:15~16:00 A i	【映像】腰痛改善エクササイズ30 15:00~15:30	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 CHI HARU	ジュニア スイミングスクール 15:30~18:45
18	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】初級ステップ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】初級ステップ30 15:45~16:15		ジュニアダンス 16:30~19:40 CHI HARU	【映像】中級ステップ45 16:20~17:05	
19		【映像】サーキットトレーニング30 16:45~17:15			体幹トレーニング30(お腹) 16:30~17:00			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	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 のものをご利用頂く 事をお勧めします	リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 スタッフ			【映像】初級ヒップホップ30 18:30~19:00	
21	エアロ 45(中級) 20:30~21:15 太 田			リトモス45 19:15~20:00 竹 内	【映像】初級ダンスエアロ35 18:50~19:25	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 ジョギングサークル 20:00~21:00	Group Fight45 20:00~20:45 西 林	【映像】機能改善ストレッチ30 19:15~19:45	
22		グループパワー30 20:15~21:00 西 林		ZUMBA(45min) 20:15~21:00 竹 内	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	
		エアロ 45(中級) 20:30~21:15 太 田		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 【日・祝】9:30~21:00
◆休館日／火曜日 TEL/0875-83-8311

2026年 4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30 10:00~10:30 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】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
11	太極拳60 10:15~11:15 森	チェアエクササイズ30 10:45~11:15 スタッフ	親子ベビースクール 11:00~12:30	ZUMBA GOLD(45min) 11:00~11:45 竹内	Group Fight30 11:00~11:30 西林		ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45	ヨガ30 10:30~11:00 稲 覇	
12	ボディメイクエクササイズ45 11:30~12:15 A i	バランスボール30 11:35~12:05 スタッフ		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	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50 11:45~12:35		ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45	ジャズダンス45 11:15~12:00 稲 覇
13	ヨガ30 12:30~13:00 A i	【映像】初級ジャズダンス30 12:20~12:50	ジュニア スイミングスクール 14:45~18:45		ZUMBA(45min) 12:45~13:30 竹内	【映像】姿勢改善ピラティス30 12:45~13:15	ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45		ポキシングエクササイズ30 12:10~12:40 高田
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		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	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	【映像】中級エアロ40 13:25~14:05		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
15		Group Fight30 14:05~14:35 西林	ジュニア スイミングスクール 14:45~18:45			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	【映像】カンフーエクササイズ30 14:25~14:55		ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45
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】中級エアロ45 15:45~16:30		ジュニア スイミングスクール 14:45~18:45	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		【映像】ヨガ55 15:05~16:00	ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45	
17		【映像】腰痛改善エクササイズ20 16:55~17:15	ジュニア スイミングスクール 14:45~18:45			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	【映像】かんたんストレッチ25 16:05~16:30		ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45
18		リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 スタッフ		ジュニア スイミングスクール 14:45~18:45	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		【映像】ポキシングEx45 16:50~17:35	ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45	
19		【映像】ピラティス20(くびれ編) 18:15~18:35	ジュニア スイミングスクール 14:45~18:45			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	【映像】体幹トレーニング30 17:50~18:20		ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45
20	ポキシングエクササイズ40 19:30~20:10 高田	【映像】骨盤矯正エクササイズ40 18:50~19:30		ジュニア スイミングスクール 14:45~18:45	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		【映像】心安らくヨガ35 18:35~19:10	ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45	
21		成人スイミングスクール 19:30~20:30	ジュニア スイミングスクール 14:45~18:45			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	エアロ45(初中級) 19:00~19:45 竹内		ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45
22	ZUMBA(45min) 21:15~22:00 竹内	【映像】骨盤調整エクササイズ30 19:25~19:55		ジュニア スイミングスクール 14:45~18:45	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		ZUMBA(45min) 20:00~20:45 竹内	ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45	
22		sintex 背骨の調律エクササイズ 20:15~21:00 吉本	ジュニア スイミングスクール 14:45~18:45			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	ストレッチボール30 20:30~21:00 スタッフ		ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45

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。

【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)

