

2026年 5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 | | | 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 | 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】ピラティス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】姿勢改善ストレッチ30 12:40~13:10 | | 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 矢 野 | 7・28日 西 林 |
| 15 | ダンスエアロ30 13:45~14:15 太 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 Blast30 13:30~14:00 矢 野 | AQUAZUMBA(30min) 13:30~14:00 MUKU |
| 16 | ウェービング30 14:30~15:00 スタッフ | 【映像】コンディショニングヨガ60 14:30~15:30 | | 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 | |
| 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35 16:00~16:35 | | ヨガ45 15:15~16:00 A i | 【映像】初級ステップ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 CHI HARU | ジュニア スイミングスクール 15:30~18:45 |
| 18 | | 【映像】ボディメイクエクササイズ30 16:40~17:10 | | 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】トレーニング&ストレッチ30 16:30~17:00 | | ジュニアダンス 16:30~19:40 CHI HARU | 【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 | | | 【映像】初級エアロ35 18:30~19:05 | |
| 20 | ハワイアンフラ 45 19:30~20:15 土 田 | | | リトモス45 19:15~20:00 竹 内 | | 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 Power30 19:45~20:15 西 林 | 【映像】腰痛改善エクササイズ30 19:15~19:45 | |
| 21 | エアロ 45(中級) 20:30~21:15 太 田 | | | ZUMBA(45min) 20:15~21:00 MUKU | | ジョギングサークル 20:00~21:00 | Group Fight45 20:00~20:45 西 林 | ヨガ30 20:15~20:45 A i | |
| 22 | | | | 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 |

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 5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 | | 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 | | | リリースストレッチ 10:30~11:00 MUKU | |
| 12 | ボディメイクエクササイズ45 11:30~12:15 Ai | 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45 11:45~12:30 | ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45 | ZUMBA(45min) 11:15~12:00 MUKU | 【映像】ピラティス30 11:15~11:45 |
| 13 | ヨガ30 12:30~13:00 Ai | 【映像】中級エアロ30 12:20~12:50 | ZUMBA(45min) 12:45~13:30 竹内 | | 【映像】全身ストレッチ30 12:45~13:15 | ポキシングエクササイズ30 12:10~12:40 高田 | | 【映像】初級ステップ35 12:00~12:35 | Group Blast45 13:00~13:45 矢野 |
| 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 | 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】初中級ダンスエアロ45 13:25~14:10 | ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45 | エアロ40(初級) 14:15~14:55 逢坂 | 【映像】全身ストレッチ15 13:40~13:55 | 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。 |
| 15 | | Group Fight30 14:05~14:35 西林 | | | 【映像】ポキシングエクササイズ30 14:25~14:55 | | 【映像】ピラティス30 15:10~15:40 | リフレッシュヨガ45 15:15~16:00 逢坂 | |
| 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】初級ステップ45 15:45~16:30 | 成人スイミングスクール 19:30~20:30 | 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】背骨ストレッチ30 15:55~16:25 | ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45 | 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】姿勢改善エクササイズ30 16:00~16:30 | 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。 |
| 17 | | 【映像】骨盤調整エクササイズ30 16:45~17:15 | | | 【映像】格闘技エクササイズ30 16:40~17:10 | | 【映像】かんたんストレッチ30 16:45~17:15 | 【映像】腰痛改善エクササイズ30 19:15~19:45 | |
| 18 | | リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 スタッフ | 成人スイミングスクール 19:30~20:30 | 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】O脚改善ピラティス30 17:30~18:00 | ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45 | | | 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。 |
| 19 | | 【映像】全身強化プログラム30 18:15~18:45 | | | 【映像】美姿勢ヨガ45 18:15~19:00 | | | ストレッチボール30 20:30~21:00 スタッフ | |
| 20 | ポキシングエクササイズ40 19:30~20:10 高田 | 【映像】カラダほぐしストレッチ35 19:00~19:35 | 成人スイミングスクール 19:30~20:30 | 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 | | | 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。 |
| 21 | | sintex 背骨の調律エクササイズ 20:15~21:00 吉本 | | | ZUMBA(45min) 20:00~20:45 竹内 | | | | |
| 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。

【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)

