

# 2026年 6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(上半身) 10:00~10:15			リフレッシュストレッチ30 10:00~10:30 スタッフ			シェイブストレッチ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】姿勢改善エクササイズ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	
14	エアロ45(中級) 12:45~13:30 太 田	【映像】全身ストレッチ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	4・25日 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	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】姿勢美人ヨガ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		ヨガ45 15:15~16:00 A i	【映像】中級エアロ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		【映像】シェイプアップエクササイズ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】HIITサーキットトレーニング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15 17:30~17:45 スタッフ			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	
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	【映像】初中級エアロ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	Group Power30 19:45~20:15 西 林	ジョギングサークル 20:00~21:00	Group Blast45 21:00~21:45 矢 野	【映像】肩こり予防エクササイズ30 19:15~19:45	
22				ヨガ30 21:15~21:45 A i	Group Fight30 20:30~21:00 西 林			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

# 2026年 6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】カラダ目覚めるストレッチ15 10:00~10:15	ジュニア スイミングスクール 10:00~12:15
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	【映像】初級エアロ30 10:30~11:00	
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		ラテンエクスペリエンスコンサルサ30 12:00~12:30 竹内	中級ステップ45 11:45~12:30 太田	ZUMBA(45min) 11:15~12:00 MUKU	【映像】O脚改善ピラティス30 11:15~11:45	【映像】初級ステップ30 12:00~12:30	
13	ヨガ30 12:30~13:00 A i	【映像】中級エアロ45 12:15~13:00	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) 12:45~13:30 竹内	初級エアロ45 12:45~13:30 太田	ポキシングエクササイズ30 12:10~12:40 高田	【映像】初級エアロ30 12:50~13:20	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。	
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	【映像】中初級ダンスエアロ30 13:45~14:15	Group Blast45 13:00~13:45 矢野	【映像】体リセットストレッチ15 13:40~13:55		Group Power45 14:15~15:00 矢野
15		Group Fight30 14:05~14:35 西林	ジュニア スイミングスクール 15:30~18:45	【映像】ポキシングエクササイズ30 14:25~14:55	エアロ40(初級) 14:15~14:55 逢坂	ストレッチボール30 15:00~15:30 スタッフ	【映像】リセットストレッチ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。	
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】中級ステップ45 15:45~16:30		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】姿勢改善ピラティス30 15:10~15:40	リフレッシュヨガ45 15:15~16:00 逢坂	【映像】格闘技エクササイズ30 15:15~15:45		【映像】カラダほぐしストレッチ30 16:00~16:30
17		【映像】骨盤調整ストレッチ30 16:45~17:15	成人スイミングスクール 19:30~20:30	【映像】ストレッチ&バレトン30 15:55~16:25	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】猫背改善ピラティス20 16:45~17:05		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。	
18		リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 スタッフ		エアロ45 (初中級) 19:00~19:45 竹内	【映像】格闘技エクササイズ30 16:40~17:10				
19		【映像】体幹シェイプアップ30 18:15~18:45	成人スイミングスクール 19:30~20:30	【映像】呼吸を深めるピラティス30 17:30~18:00				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。	
20	ポキシングエクササイズ40 19:30~20:10 高田	【映像】腰痛軽減ストレッチ30 19:00~19:30		ZUMBA(45min) 20:00~20:45 竹内	【映像】自律神経を整えるヨガ45 18:15~19:00				
21		【映像】姿勢改善エクササイズ30 19:15~19:45	成人スイミングスクール 19:30~20:30	【映像】姿勢改善エクササイズ30 19:15~19:45	ストレッチボール30 20:30~21:00 スタッフ			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。	
22	ZUMBA(45min) 21:15~22:00 竹内	sintex 背骨の調律エクササイズ 20:15~21:00 吉本			【映像】姿勢改善エクササイズ30 19:15~19:45	ストレッチボール30 20:30~21:00 スタッフ			
22					スペシャルマスターズ45 20:30~21:15				

プールプログラム・スクール実施時には、自由泳・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)

