

2026年 8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 覇	🍃 【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			シェイブストレッチ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	
12	ジャズダンス30 🌱 11:15～11:45 稲 覇	🌱 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	
	🍃 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			🍃 【映像】格闘技エクササイズ30 12:15～12:45				6日 映 像 27日 西 林
13	🏊 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			🌱 パレトン45 (ソールシンセシス) 12:25～13:10 MANA	🌱 Group Power30 12:45～13:15 矢 野	6日 映 像 27日 Group Fight 西 林
14	🌱 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
15	🍃 ウェービング30 14:30～15:00 スタッフ	🍃 【映像】筋膜リリースヨガ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	
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】初級エアロ30 16:00～16:30		🌱 ヨガ45 15:15～16:00 A i	🍃 【映像】中級ステップ45 15:15～16:00	📺 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】サーキットトレーニング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】ストレッチ&トレーニング30 16:30～17:00		📺 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	
18		🍃 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	
19					🍃 【映像】中級エアロ45 18:25～19:10			🍃 【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	🏊 ヒップホップダンス (初級) 19:30～20:15 太 田	🍃 AQUAZUMBA(30min) 19:30～20:00 MUKU	🏊 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 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】カラダほぐしストレッチ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	🌱 Group Fight30 20:30～21:00 西 林			🍃 ヨガ30 20:15～20:45 A i	
				🍃 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 8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								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		
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				【映像】健康体操30 10:30～11:00		11
			リトモス45 11:00～11:45 竹 内	Group Fight30 11:00～11:30 西 林				
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				ZUMBA(45min) 11:15～12:00 MUKU	【映像】ジャズダンス初級30 11:15～11:45	12
			ラテンエクスプレスコンサルサ30 12:00～12:30 竹 内	■ 中級ステップ45 11:50～12:35 太 田			【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						13
			ZUMBA(45min) 12:45～13:30 竹 内	初級エアロ45 12:45～13:30 太 田		Group Blast45 13:00～13:45 矢 野	【映像】カーディオダンス30 12:50～13:20	
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					【映像】猫背改善ストレッチ15 13:40～13:55	14
		Group Fight30 14:05～14:35 西 林						
15		ストレッチボール30 15:00～15:30 スタッフ				エアロ40(初級) 14:15～14:55 逢 坂	Group Power45 14:15～15:00 矢 野	15
16						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	16
							【映像】腰痛改善ストレッチ30 16:00～16:30	
17								17
18								18
19								19
20								20
21								21
22								22

¥
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
12:15～16:45
※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。

【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

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