

2026年 10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<br>10:00~11:00<br>稲 覇                                                                      | 【映像】チェアストレッチ15<br>10:00~10:15       |                                                                           |                                                                                                 | リフレッシュストレッチ30<br>10:00~10:30 スタッフ    |                                                                            |                                          | シェイブストレッチ30<br>10:00~10:30 スタッフ   |                                      |
| 11 |                                                                                                 | Group Fight45<br>10:30~11:15<br>西 林 | ウォーキングサークル<br>10:30~11:30                                                 | ZUMBA GOLD(45min)<br>10:25~11:10 竹 内                                                            | 体シェイプ30<br>10:45~11:15 スタッフ          |                                                                            | エアロ45 (初・中級)<br>10:30~11:15<br>藤 澤       | 体シェイプ30<br>10:45~11:15 スタッフ       |                                      |
| 12 | ジャズダンス30<br>11:15~11:45 稲 覇                                                                     | Group Power 30<br>11:25~11:55 北 原   | 水中ストレッチ&ウォーキング30<br>11:15~11:45 スタッフ                                      | ステップ40(初級)<br>11:25~12:05 竹 内                                                                   | 【映像】膝腰改善エクササイズ30<br>11:30~12:00      | 親子ベビースクール<br>11:00~12:30                                                   | かんたんステップ45<br>11:25~12:10<br>藤 澤         | ストレッチボール30<br>11:30~12:00 スタッフ    |                                      |
|    | 太極拳30(初級)<br>12:00~12:30 森                                                                      | スマート ウォーク&ラン15<br>12:10~12:25 北 原   |                                                                           |                                                                                                 | 【映像】格闘技エクササイズ30<br>12:15~12:45       |                                                                            |                                          |                                   | 1日/22日 西 林                           |
| 13 | エアロ45(中級)<br>12:45~13:30<br>太 田                                                                 | 【映像】簡単ストレッチ30<br>12:40~13:10        |                                                                           | エアロ40(初級)<br>12:20~13:00 竹 内                                                                    |                                      |                                                                            | パレトン45<br>(ソールシンセシス)<br>12:25~13:10 MANA | Group Power30<br>12:45~13:15 矢 野  | 1日/22日<br>Group Fight 西 林            |
| 14 | ダンスエアロ30<br>13:45~14:15 太 田                                                                     | 【映像】ボクシングエクササイズ30<br>13:40~14:10    | スイミングサークル<br>14:00~15:30<br>どなたでも参加<br>いただけます<br>※利用状況により変動する<br>場合がございます | ZUMBA(45min)<br>13:15~14:00<br>渡 邊                                                              | からだコンディショニング45<br>13:10~13:55<br>藤 澤 | スイミングサークル<br>14:00~15:30<br>どなたでも参加<br>いただけます<br>※利用状況により変動する<br>場合がございます  | ルーシーダットン40<br>13:25~14:05 竹 内            | Group Blast30<br>13:30~14:00 矢 野  | AQUAZUMBA(30min)<br>13:30~14:00 MUKU |
| 15 | ウェービング30<br>14:30~15:00 スタッフ                                                                    | 【映像】ヨガ60<br>14:30~15:30             |                                                                           | リトモス45<br>14:15~15:00<br>渡 邊                                                                    | 体シェイプ30<br>14:15~14:45 スタッフ          |                                                                            | エアロ45 (中級)<br>14:15~15:00<br>竹 内         | リリースストレッチ<br>14:30~15:00 MUKU     |                                      |
| 16 | 卓球フリー<br>15:30~18:30<br>フロントで<br>受付してください<br>(15:00~受付開始)<br>※ラケットはご自身<br>のものをご利用頂く<br>事をお勧めします | 【映像】初級エアロ30<br>16:00~16:30          |                                                                           | ヨガ45<br>15:15~16:00<br>A i                                                                      | 【映像】中級ステップ45<br>15:15~16:00          | ジュニア<br>スイミングスクール<br>14:45~18:45                                           | リトモス45<br>15:15~16:00<br>竹 内             | ヨガ45<br>15:15~16:00<br>CHIHARU    | ジュニア<br>スイミングスクール<br>15:30~18:45     |
| 17 |                                                                                                 | 【映像】サーキットトレーニング30<br>16:40~17:10    |                                                                           | 卓球フリー<br>16:30~18:30<br>フロントで<br>受付してください<br>(16:00~受付開始)<br>※ラケットはご自身<br>のものをご利用頂く<br>事をお勧めします | 【映像】体幹シェイプアップ30<br>16:30~17:00       |                                                                            |                                          | 【映像】中級ステップ45<br>16:10~16:55       |                                      |
| 18 |                                                                                                 | リフレッシュストレッチ30<br>17:30~18:00 スタッフ   |                                                                           |                                                                                                 | リフレッシュストレッチ30<br>17:30~18:00 スタッフ    |                                                                            | ジュニアダンス<br>16:30~19:40<br>CHIHARU        | リフレッシュストレッチ30<br>17:30~18:00 スタッフ |                                      |
| 19 |                                                                                                 |                                     |                                                                           |                                                                                                 | 【映像】中級エアロ45<br>18:25~19:10           |                                                                            |                                          | 【映像】初級エアロ35<br>18:30~19:05        |                                      |
| 20 | ハワイアンフラ 45<br>19:30~20:15<br>土 田                                                                | ヒップホップダンス (初級)<br>19:30~20:15 太 田   | AQUAZUMBA(30min)<br>19:30~20:00 MUKU                                      | リトモス45<br>19:15~20:00<br>竹 内                                                                    | Group Power30<br>19:45~20:15 西 林     | 毎週水曜日<br>ソフトバレーサークル<br>19:45~21:30<br>詫間中学校体育館<br>ジョギングサークル<br>20:00~21:00 | Group Fight45<br>20 : 00~20 : 45<br>西 林  | 【映像】全身ストレッチ30<br>19:15~19:45      |                                      |
| 21 | エアロ 45(中級)<br>20:30~21:15<br>太 田                                                                |                                     |                                                                           | ZUMBA(45min)<br>20:15~21:00<br>MUKU                                                             | Group Fight30<br>20:30~21:00 西 林     |                                                                            |                                          | ヨガ30<br>20:15~20:45 A i           |                                      |
| 22 |                                                                                                 |                                     |                                                                           | ヨガ30<br>21:15~21:45 A i                                                                         |                                      |                                                                            | Group Blast45<br>21:00~21:45<br>矢 野      |                                   | エンジョイマスターズ45<br>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 10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

有料プログラム

慣れてきた方

インストラクター/スタッフ

しっかり動ける方

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<br>10:00～10:30 スタッフ                                                               | 水中シェイプ&ラン30<br>10:00～10:30 スタッフ          | ヨガ45<br>10:00～10:45 稲 覇             | リフレッシュストレッチ30<br>10:00～10:30 スタッフ | ジュニア<br>スイミングスクール<br>10:00～12:15                                                                |                                                                                                  | 【映像】チアストレッチ15<br>10:00～10:15     |                                                                                        |
| 11    | 太極拳60<br>10:15～11:15 森                                                                          | チェアエクササイズ30<br>10:45～11:15 スタッフ          |                                     |                                   |                                                                                                 | リリースストレッチ<br>10:30～11:00 MUKU                                                                    | 【映像】チアドダンス30<br>10:30～11:00      | ジュニア<br>スイミングスクール<br>10:00～12:15                                                       |
| 12    | ボディメイクエクササイズ45<br>11:30～12:15 A i                                                               | バランスボール30<br>11:35～12:05 スタッフ            | リトモス45<br>11:00～11:45 竹 内           | Group Fight30<br>11:00～11:30 西 林  |                                                                                                 | ZUMBA(45min)<br>11:15～12:00 MUKU                                                                 | 【映像】振り付けダンス30<br>11:15～11:45     |                                                                                        |
|       |                                                                                                 |                                          | ラデンエクスプレスコンサルサ30<br>12:00～12:30 竹 内 | 中級ステップ45<br>11:50～12:35 太 田       |                                                                                                 |                                                                                                  | 【映像】初級ステップ30<br>12:00～12:30      |                                                                                        |
| 13    | ヨガ30<br>12:30～13:00 A i                                                                         | 【映像】中級エアロ45<br>12:15～13:00               |                                     |                                   | ジュニア<br>スイミングスクール<br>13:30～18:45                                                                |                                                                                                  |                                  | ファミリープール<br>利用時間<br>12:15～16:45<br><br>※ファミリープールの<br>のみのご利用の方は<br>17:00までに<br>ご退館ください。 |
|       |                                                                                                 |                                          | ZUMBA(45min)<br>12:45～13:30 竹 内     | 初級エアロ45<br>12:45～13:30 太 田        |                                                                                                 | Group Blast45<br>13:00～13:45 矢 野                                                                 | 【映像】ダンスエクササイズ30<br>12:50～13:20   |                                                                                        |
| 14    | バレトン45<br>(スタンディングフロー)<br>13:15～14:00 MANA                                                      | Group Power30<br>13:15～13:45 北 原         |                                     | 【映像】初中級ダンスエアロ35<br>13:45～14:20    |                                                                                                 |                                                                                                  | 【映像】股関節エクササイズ15<br>13:40～13:55   |                                                                                        |
|       |                                                                                                 | Group Fight30<br>14:05～14:35 西 林         |                                     | 【映像】ボクシングエクササイズ30<br>14:25～14:55  |                                                                                                 | エアロ40(初級)<br>14:15～14:55 逢 坂                                                                     | Group Power45<br>14:15～15:00 矢 野 |                                                                                        |
| 15    |                                                                                                 | ストレッチボール30<br>15:00～15:30 スタッフ           |                                     |                                   | 卓球フリー<br>14:30～18:00<br>フロントで<br>受付してください<br>(14:00～受付開始)<br>※ラケットはご自身<br>のものをご使用頂く<br>事をお勧めします |                                                                                                  |                                  |                                                                                        |
| 16    | 卓球フリー<br>15:30～18:30<br>フロントで<br>受付してください<br>(15:00～受付開始)<br>※ラケットはご自身<br>のものをご使用頂く<br>事をお勧めします | 【映像】中級ステップ45<br>15:45～16:30              |                                     | 【映像】ピラティス30<br>15:10～15:40        |                                                                                                 | リフレッシュヨガ45<br>15:15～16:00 逢 坂                                                                    | 【映像】格闘技エクササイズ30<br>15:15～15:45   |                                                                                        |
| 17    |                                                                                                 | 【映像】初級エアロ30<br>16:45～17:15               |                                     | 【映像】腰痛改善エクササイズ30<br>15:55～16:25   |                                                                                                 |                                                                                                  | 【映像】背骨ストレッチ30<br>16:00～16:30     |                                                                                        |
| 18    |                                                                                                 | リフレッシュストレッチ30<br>17:30～18:00 スタッフ        |                                     | 【映像】キックボクシング35<br>16:40～17:15     |                                                                                                 | 卓球フリー<br>16:30～18:30<br>フロントで<br>受付してください。<br>(16:00～受付開始)<br>※ラケットはご自身<br>のものをご使用頂く<br>事をお勧めします | 【映像】姿勢改善ピラティス30<br>16:45～17:15   |                                                                                        |
| 19    |                                                                                                 | 【映像】体幹トレーニング30<br>18:15～18:45            |                                     | 【映像】全身ストレッチ30<br>17:30～18:00      | スペシャルマスターズ45<br>20:30～21:15                                                                     |                                                                                                  |                                  | 【スタジオ利用案内】<br><br>途中入退場はご遠慮ください<br>(映像プログラムは、その限りではありません)                              |
| 20    | ボクシングエクササイズ40<br>19:30～20:10 高 田                                                                | 【映像】やさしいストレッチ30<br>19:00～19:30           | エアロ45 (初中級)<br>19:00～19:45 竹 内      | 【映像】体幹トレーニング30<br>19:15～19:45     |                                                                                                 |                                                                                                  |                                  |                                                                                        |
|       |                                                                                                 |                                          | ZUMBA(45min)<br>20:00～20:45 竹 内     |                                   |                                                                                                 |                                                                                                  |                                  |                                                                                        |
| 21    |                                                                                                 | sintex<br>背骨の調律エクササイズ<br>20:15～21:00 吉 本 |                                     | ストレッチボール30<br>20:30～21:00 スタッフ    |                                                                                                 |                                                                                                  |                                  |                                                                                        |
| 22    | ZUMBA(45min)<br>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。

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

たくまシーマックス

公式

