

2026年 11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】チェアストレッチ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	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	親子ベビースクール 11:00～12:30	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	水中ウォーキング30 10:30～11:00 白 井	
		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		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		
12		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35 12:15～12:50				5日/26日 西 林	
13		エアロ45(中級) 12:45～13:30 太 田	【映像】全身ほぐしストレッチ30 12:40～13:10	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	エアロ40(初級) 12:20～13:00 竹 内		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	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	5日/26日 Group Fight 西 林	
					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			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
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		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	
15		ウェービング30 14:30～15:00 スタッフ	【映像】インナーシェイプヨガ60 14:30～15:30				ジュニア スイミングスクール 14:45～18:45			ジュニア スイミングスクール 15:30～18:45	
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			リトモス45 15:15～16:00 竹 内	ヨガ45 15:15～16:00 CHIHARU		
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】体幹トレーニング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			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		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	【映像】機能改善エアロ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	水中ウォーキング30 19:30～20:00 白 井	リトモス45 19:15～20:00 竹 内	Group Power30 19:45～20:15 西 林		Group Fight45 20 : 00～20 : 45 西 林	【映像】背骨ストレッチ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		Group Blast45 21:00～21:45 矢 野	ヨガ30 20:15～20:45 A i		
22					ヨガ30 21:15～21:45 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。											

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 11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
11	太極拳60 10:15~11:15 森	リフレッシュストレッチ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 10:00~12:15
12	ボディメイクエクササイズ45 11:30~12:15 A i	チェアエクササイズ30 10:45~11:15 スタッフ	リトモス45 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】チアダンス30 10:30~11:00	
13	ヨガ30 12:30~13:00 A i	バランスボール30 11:35~12:05 スタッフ	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		ZUMBA(45min) 11:15~12:00 MUKU	【映像】ボルドブラ30 11:15~11:45	
14	バレトン45 (スタンディングフロー) 13:15~14:00 MANA	【映像】中級エアロ45 12:15~13:00	ZUMBA(45min) 12:45~13:30 竹 内	初級エアロ45 12:45~13:30 太 田	ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45		【映像】初級ステップ30 12:00~12:30	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。
15		Group Power30 13:15~13:45 北 原		【映像】初中級ダンスエアロ30 13:45~14:15		Group Blast45 13:00~13:45 矢 野	【映像】ダンスエクササイズ30 12:50~13:20	
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	Group Fight30 14:05~14:35 西 林	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】ボク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	【映像】体リセットストレッチ15 13:40~13:55	
17		ストレッチボール30 15:00~15:30 スタッフ		【映像】呼吸を深めるピラティス30 15:10~15:40	ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45	リフレッシュヨガ45 15:15~16:00 逢 坂	Group Power45 14:15~15:00 矢 野	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。
18		【映像】中級ステップ45 15:45~16:30		【映像】膝痛改善エクササイズ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】格闘技エクササイズ30 15:15~15:45	
19		【映像】初級エアロ30 16:45~17:15		【映像】キックボクシング35 16:40~17:15			【映像】簡単ストレッチ30 16:00~16:30	
20	ボクシングエクササイズ40 19:30~20:10 高 田	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】全身ストレッチ30 17:30~18:00	ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45		【映像】O脚改善ピラティス30 16:45~17:15	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。
21		【映像】ボディメイクエクササイズ30 18:15~18:45	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				
22	ZUMBA(45min) 21:15~22:00 竹 内	【映像】腰痛予防ストレッチ30 19:00~19:30		【映像】サーキットトレーニング30 19:15~19:45				
		成人スイミングスクール 19:30~20:30		ストレッチボール30 20:30~21:00 スタッフ	スペシャルマスターズ45 20:30~21:15			
		sintex 背骨の調律エクササイズ 20:15~21:00 吉 本						

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)

たくまシーマックス

公式



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