2026年　12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

	シーサイド	サン	プール
10	ヨガ60 10:00～11:00 稲 鶺	【映像】チェアエクササイズ15 10:00～10:15	
11		Group Fight45 10:30～11:15 西 林	ウォーキングサークル 10:30～11:30
12	ジャズダンス30 11:15～11:45　稲 鶺 太極拳30(初級) 12:00～12:30　森	Group Power 30 11:25～11:55　北 原 スマート ウォーク&ラン15 12:10～12:25　北 原	水中ストレッチ＆ウォーキング30 11:15～11:45　スタッフ
13	エアロ45(中級) 12:45～13:30 太 田	【映像】腰痛軽減ストレッチ30 12:40～13:10	
14	ダンスエアロ30 13:45～14:15　太 田 ウェーブリング30 14:30～15:00 スタッフ	【映像】ボクシングエクササイズ30 13:40～14:10 【映像】姿勢美人ヨガ60 14:30～15:30	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
15			
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	
17		【映像】サーキットトレーニング30 16:40～17:10	
18		リフレッシュストレッチ30 17:30～18:00　スタッフ	
19			
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　スタッフ
21	エアロ 45(中級) 20:30～21:15 太 田		
22			

水

	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	
11	ZUMBA　GOLD(45min) 10:25～11:10　竹 内	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　スタッフ
12	ステップ40(初級) 11:25～12:05 竹 内	【映像】ボールエクササイズ30 11:30～12:00	親子ベビースクール 11:00～12:30
13	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	
14	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
15	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	
16	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
17	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	
18		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	
20	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
21	ZUMBA(45min) 20:15～21:00 MUKU	Group Fight30 20:30～21:00　西 林	
22	ヨガ30 21:15～21:45　A i		

木

	シーサイド	サン	プール
10		シェイプストレッチ30 10:00～10:30　スタッフ	
11	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	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	
13	バレトン45 （ソールシンセシス） 12:25～13:10　MANA	【映像】ビートワークアウト30 12:45～13:15	
14	ルーシーダットン40 13:25～14:05　竹 内	【映像】カーディオワークアウト30 13:30～14:00	AQUAZUMBA(30min) 13:30～14:00　MUKU
15	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	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	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	
19		【映像】初級エアロ35 18:30～19:05	
20	Group　Fight45 20：00～20：45 西 林	【映像】全身ストレッチ30 19:15～19:45 ヨガ30 20:15～20:45　A i	
21	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　【日・祝】9：30～21：00
◆休館日／火曜日　TEL／0875-83-8311

2026年　12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

	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
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
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	
13	ヨガ30 12:30～13:00　Ａｉ	【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
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	
15		Group　Fight30 14:05～14:35　西 林	
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	ストレッチポール30 15:00～15:30　スタッフ	¥ ジュニア スイミングスクール 15:30～18:45
17		【映像】中級ステップ45 15:45～16:30	
18		【映像】はじめてエアロ30 16:45～17:15	
19		リフレッシュストレッチ30 17:30～18:00　スタッフ	
20	ボクシングエクササイズ40 19:30～20:10　高 田	【映像】お腹引き締めエクササイズ30 18:15～18:45	¥ 成人スイミングスクール 19:30～20:30
21		【映像】背骨ストレッチ30 19:00～19:30	
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	

土

	シーサイド	サン	プール
10	ヨガ45 10:00～10:45 稲 霧	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
11	リトモス45 11:00～11:45 竹 内	Group Fight30 11:00～11:30　西 林	
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	
13	ZUMBA(45min) 12:45～13:30 竹　内	初級エアロ45 12:45～13:30 太 田	
14		【映像】初級ダンスエアロ30 13:45～14:15	¥ ジュニア スイミングスクール 13:30～18:45
15	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	
16		【映像】ピラティス30 15:10～15:40	
17		【映像】姿勢改善エクササイズ30 15:55～16:25	
18		【映像】キックボクシング35 16:40～17:15	
19		【映像】やさしいストレッチ30 17:30～18:00	
20	エアロ45（初中級） 19:00～19:45　竹 内	【映像】股関節リリースヨガ40 18:15～18:55	
21	ZUMBA(45min) 20:00～20:45 竹 内	【映像】サーキットトレーニング35 19:15～19:50	スペシャルマスターズ45 20:30～21:15
22		ストレッチポール30 20:30～21:00　スタッフ	

日

	シーサイド	サン	プール
10		【映像】チェアストレッチ30 9:50～10:20	¥ ジュニア スイミングスクール 10:00～12:15
11	リリースストレッチ 10:30～11:00　MUKU	【映像】チェアダンス30 10:30～11:00	
12	ZUMBA(45min) 11:15～12:00 MUKU	【映像】ボルドブラ30 11:15～11:45	
13		【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 のみのご利用の方は 17:00までに ご退館ください。
14	Group Blast45 13:00～13:45 矢 野	【映像】ダンスエクササイズ30 12:50～13:20	
15	エアロ40(初級) 14:15～14:55　逢 坂	【映像】ストレッチ15 13:40～13:55	
16	リフレッシュヨガ45 15:15～16:00 逢 坂	Group　Power45 14:15～15:00 矢 野	
17	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	
18		【映像】やさしいストレッチ30 16:00～16:30	
19		【映像】ピラティス30 16:45～17:15	
20		【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）	
21			
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 公式 LINE

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