

マルエス堺原山台ジム 2021年1月14日～スタジオ・プールタイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日							
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール						
9:00																				
9:30																				
10:00	9:30~10:15 ピラティス 山本 真美	9:30~10:30 大人 ゆったり 水中W+スイミング	9:30~10:15 ピラティス 児玉 佳奈子	10:00~10:45 ベビー	9:30~10:15 ヨガ 松田 真理子	10:00~10:45 ベビー	9:45~10:15 ストレッチボール 岡山 修子	9:30~10:30 大人 ゆったり 水中W+スイミング			9:15~10:15 スイミングスクール 幼児		9:15~10:15 スイミングスクール 幼児							
10:30																				
11:00	10:40~11:25 太極拳 福島 まつえ	10:45~11:15 週間 泳ぐプログラム	10:40~11:25 ボディバランス45 FX 児玉 佳奈子	11:00~11:45 大人泳法 初心者初級 中上級	10:40~11:25 ZUMBA 加藤 美奈	11:00~11:30 アクアサーキット	10:40~11:25 ヨガ 三浦 祐美加	10:45~11:15 アクアピクス	10:45~11:15 朝の健康体操 スタッフ		10:25~11:25 スイミングスクール 幼児学童	10:30~11:15 ピラティス 蔵貫 わかな	10:25~11:25 スイミングスクール 幼児学童							
11:30																				
12:00	11:50~12:35 エアロピクス・初級 佐々木 智美	1w 平泳ぎ 2w 泳ぐメニュー 3w パタフライ 4w 泳ぐメニュー ※2,4wは泳法指導 はございません。	11:50~12:35 ボディジャム45 岡山 修子	12:00~12:30 週間 歩くプログラム	11:50~12:35 エアロピクス・中級 佐々木 智美	11:45~12:30 大人泳法 初心者初級 中上級	11:50~12:35 ストリートダンス 川上 里佳		11:45~12:30 背骨コンディショニング 小山内 潤	1w モビバン 2w ウォーキング 3w モビバン 4w ウォーキング	11:45~12:00 ボディパンプテクニック	12:00~12:30 ボディパンプ30 小山内 潤	11:45~12:15 週間 泳ぐプログラム							
12:30																				
13:00	13:00~13:45 Be FREE DANCE 野村 典子		13:00~13:45 エアロピクス・初級 岩崎 保	1w モビバン 2w ウォーキング 3w モビバン 4w ウォーキング	13:00~13:45 ヨガ 平岡 早苗		13:00~13:45 ピラティス 間下 亜沙乃		13:00~13:45 ピラティス 蔵貫 わかな		13:00~13:30 ウォーキング	13:00~13:45 エアロピクス・初級 佐々木 智美	1w パタフライ 2w 背泳ぎ 3w 平泳ぎ 4w クロール 5w おまかせ							
13:30																				
14:00																				
14:30	14:15~15:00 ヨガ 片岡 由子		14:15~15:00 トータルコンディショニング 岩崎 保		14:15~15:00 ステップ・初級 嘉納 芙佐子		14:15~15:00 ボディジャム45 岡山 修子		14:15~15:00 ボディパンプ45 小山内 潤		14:10~15:10 スイミングスクール 幼児学童	14:15~15:00 ヨガ 佐々木 智美								
15:00																				
15:30			15:30~16:30 体操ホップ 幼児		15:30~16:30 体操ホップ 幼児	15:20~16:20 スイミングスクール 幼児			15:30~16:15 ヨガ 辻 雅予			15:25~16:10 ステップ・初級 岩崎 保								
16:00				16:00~17:00 スイミングスクール 幼児学童																
16:30		16:30~17:30 スイミングスクール 幼児学童	16:30~17:30 体操ステップ 学童低	17:10~18:10 スイミングスクール 幼児学童	16:30~17:30 体操ステップ 学童低	16:30~17:30 スイミングスクール 幼児学童														
17:00																				
17:30		17:40~18:40 スイミングスクール 幼児学童	17:30~18:30 体操ジャンプ 学童高		17:30~18:30 体操ジャンプ 学童高	17:40~18:40 スイミングスクール 幼児学童														
18:00																				
18:30	18:30~19:15 ボディパンプ45 小山内 潤							18:30~19:15 パワーヨガ 辻 雅予												
19:00																				
19:30	マシンジム・スイミングエリアのご利用は19:30まで										マシンジム・スイミングエリアのご利用は19:30まで									
20:00	<p>自分合ったレッスンを見つけよう</p> <table border="1"> <tr> <td>ダイエット</td> <td>「エアロピクス」「ZUMBA」「ダンス」音楽に合わせて振り付けを楽しみながら脂肪を燃</td> </tr> <tr> <td>ボディメイク</td> <td>音楽を楽しみながら筋力をつける「ボディパンプ」全身をシェイプアップさせ、メリハリボディをゲット!</td> </tr> <tr> <td>リフレッシュ</td> <td>「ヨガ」「ピラティス」などの調整系プログラム呼吸と動作を連動させ、心と身体をリフレッシュ!</td> </tr> <tr> <td>体カづくり</td> <td>「太極拳」「体操」「コンディショニング系」のプログラム姿勢改善や体カ作り、身体を動かしてより健康的</td> </tr> </table> <p>初めてでも参加しやすいプログラムです</p>												ダイエット	「エアロピクス」「ZUMBA」「ダンス」音楽に合わせて振り付けを楽しみながら脂肪を燃	ボディメイク	音楽を楽しみながら筋力をつける「ボディパンプ」全身をシェイプアップさせ、メリハリボディをゲット!	リフレッシュ	「ヨガ」「ピラティス」などの調整系プログラム呼吸と動作を連動させ、心と身体をリフレッシュ!	体カづくり	「太極拳」「体操」「コンディショニング系」のプログラム姿勢改善や体カ作り、身体を動かしてより健康的
ダイエット	「エアロピクス」「ZUMBA」「ダンス」音楽に合わせて振り付けを楽しみながら脂肪を燃																			
ボディメイク	音楽を楽しみながら筋力をつける「ボディパンプ」全身をシェイプアップさせ、メリハリボディをゲット!																			
リフレッシュ	「ヨガ」「ピラティス」などの調整系プログラム呼吸と動作を連動させ、心と身体をリフレッシュ!																			
体カづくり	「太極拳」「体操」「コンディショニング系」のプログラム姿勢改善や体カ作り、身体を動かしてより健康的																			
20:30	<p><お知らせ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタジオレッスンの定員は、25人となります ・すべてのスタジオレッスンで整理券を配布します ・整理券はレッスン開始30分前にマシンカウンターにて配布します ※9:30開始のレッスンのみフロントにて配布します ・スタジオレッスンの入場は開始10前からとなります ・スタジオレッスン参加時は、感染対策としてマスクを必ず着用してください ・火曜日・日曜日のボディパンプはテクニッククラスに参加しなくても本レッスンにご参加できます 																			
21:00																				
21:30																				
22:00																				

休館日