

マルエス堺原山台ジム 2020年10月スタジオ・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 ゆったり	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	9:30~10:30 大人 ゆったり	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		水中W+スイミング												
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 中級 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 スイム 3w バタフライ 4w スイム	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	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	11:45~12:00 ボディパンプテクニク	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 沖田 千恵	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 バタフライ 2w 背泳ぎ 3w 平泳ぎ 4w クロール	
13:30														
14:00														
14:30	14:15~15:00 ヨガ 片岡 由子		14:15~15:00 ボディコンディショニング 岩崎 保		14:15~15:00 ステップ・初級 嘉納 美佐子			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														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	19:00~19:15 ボディパンプテクニク													
19:30	19:15~20:00 ボディパンプ45 小山内 潤		19:15~20:00 ボディコンバット45 伊藤 隆人		19:15~20:00 ZUMBA 廣橋 鈴代			19:15~20:00 パワーヨガ 辻 雅予						
20:00														
20:30	20:30~21:15 エアロピクス・初級 濱崎 翔太		20:30~21:15 ボディバランス45 ST 伊藤 隆人		20:30~21:15 ボディコンバット45 斎藤 真由子			20:30~21:15 ボディパンプ45 小山内 潤						
21:00														
21:30														
22:00														

休

館

日

自分に合ったレッスンを見つけよう!

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トレする「ボディパンプ」全身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、身体を動かしより健康的に!

初めて方でも参加しやすいプログラムです

<お知らせ>

- ・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
- ・火曜日と日曜日のボディパンプはテクニ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

マシンジムのご利用は21:30まで

マシンジムのご利用は19:30まで

マシンジムのご利用は17:30まで