

マルエス堺原山台ジム 2021年4月～スタジオ・プールタイムスケジュール

	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								
9:00																				
9:30	9:30~10:15 ピラティス 山本 真美	9:30~10:30 大人 ゆったり	9:30~10:15 ピラティス 児玉 佳奈子		9:30~10:15 ヨガ 松田 真理子			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								
10:00		水中W+スイミング		10:00~10:45 ベビー		10:00~10:45 ベビー		9:45~10:15 ストレッチボール 岡山 修子												
10:30																				
11:00	10:40~11:25 太極拳 福島 まつ彥	10:45~11:15 週間 泳ぐプログラム	10:40~11:25 ポディバランス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	10:30~11:10 幼稚園指導	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 ストレッチ 貴嶋 恵利香	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 蔵貴 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 ポディジャム45 岡山 修子		11:50~12:35 エアロピクス・中級 佐々木 智美			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	1.3.5w ウォーキング 2.4w モビパン	11:45~12:00 ポ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	1.3.5w ウォーキング 2.4w モビパン	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 蔵貴 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 美佐子			14:15~15:00 ポディジャム45 岡山 修子	14:15~15:00 ポディパンプ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		16:00~17:00 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	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	16:30~17:30 スイミングスクール 幼児学童		16:30~17:30 スイミングスクール 幼児学童			16:35~17:20 ZUMBA 岩崎 保									
17:00			17:10~18:10 スイミングスクール 幼児学童		17:10~18:10 スイミングスクール 幼児学童															
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 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	17:40~18:40 スイミングスクール 幼児学童		17:40~18:40 スイミングスクール 幼児学童												
18:00											マシンジム・スイミングエリアの ご利用は17:30まで									
18:30								18:30~19:15 パワーヨガ 辻 雅予			自分合ったレッスンを見つけよう！									
19:00											<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トレする「ポディパンプ」 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 姿勢改善や体力作り、身体を動かすより健康的</td> </tr> </table>		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「ポディパンプ」 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 姿勢改善や体力作り、身体を動かすより健康的
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トレする「ポディパンプ」 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 姿勢改善や体力作り、身体を動かすより健康的																			
19:30	19:15~20:00 ポディパンプ45 小山内 潤		19:15~20:00 ポディコンバット45 伊藤 隆人		19:15~20:00 ZUMBA 廣橋 鈴代						マシンジム・スイミングエリアの ご利用は19:30まで									
20:00								19:45~20:30 ポディパンプ45 小山内 潤			<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 ・日曜日のポ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 									
20:30											マシンジム・スイミングエリアのご利用は20:30まで									
21:00																				

休

館

日