

マルエス堺原山台ジム 2021年5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
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 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 ストレッチポール 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	
10:00												
10:30	10:40~11:25 太極拳 福島 まつ系	10:45~11:15 週間 泳ぐプログラム	10:40~11:25 ポティバランス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	10:25~11:25 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	
11:00												
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 バタフライ 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 ポティジャム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	12:15~13:00 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	1.3.5w モビパン 2.4w ウォーキング	11:45~12:00 ポティパンブテクニック 12:00~12:30 ポティパンブ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	1.3.5w モビパン 2.4w 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 バタフライ 2w 背泳ぎ 3w 平泳ぎ 4w クロール 5w おまかせ	
13:30												
14:00	14:15~15:00 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 ポティジャム45 岡山 修子	14:15~15:00 ポティパンブ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		
14:30												
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		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												
17:30		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		17:40~18:40 スイミングスクール 幼児学童		マシジム・スイミングエリアの ご利用は17:30まで		
18:00												
18:30							18:30~19:15 パワーヨガ 辻 雅予					
19:00	19:15~20:00 ポティパンブ45 小山内 潤		19:15~20:00 ポティコンバット45 伊藤 隆人		19:15~20:00 ZUMBA 廣橋 鈴代							
19:30												
20:00							19:45~20:30 ポティパンブ45 小山内 潤		マシジム・スイミングエリアの ご利用は19:30まで			
20:30	20:30~21:15 ZUMBA 廣橋 鈴代		20:30~21:15 ポティバランス45 ST 伊藤 隆人		20:30~21:15 ポティコンバット45 齋藤 真由子							
21:00												
21:30												
22:00	マシジム・スイミングエリアのご利用は21:30まで											

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「ポティパンブ」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、身体を動かしより健康的

初めの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
- ・日曜日のポティパンブ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