マルエス堺原山台ジム　2021年8月24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
休館日	9:30～10:15 ピラティス 山本　真美	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。	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			9:15～10:15 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
	10:40～11:25 太極拳 福島　まつ゛ゑ	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	10:30～11:10 幼稚園指導	10:40～11:25 ヨガ 三浦　祐美加	10:45～11:15 アクアビクス	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 蔵貫　わかな	10:25～11:25 スイミングスクール 幼児学童
	11:50～12:35 エアロビクス・初級 佐々木　智美	11:30～12:30 大人 ゆったり 水中W＋スイミング	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 ↑ 1.3.5w モビバン 2.4w ウォーキング	11:50～12:35 エアロビクス・中級 佐々木　智美	11:30～12:00 アクアサーキット 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	11:30～12:30 大人 ゆったり 水中W＋スイミング	11:45～12:30 背骨コンディショニング 小山内　潤	1.3.5w モビバン 2.4w 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 ↑
	13:00～13:45 Be FREE DANCE 野村　典子		13:00～13:45 エアロビクス・初級 岩崎　保		13:00～13:45 ヨガ 平岡　早苗		13:00～13:45 ピラティス 岡山　修子		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 エアロビクス・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
	14:15～15:00 ヨガ 片岡　由子		14:00～14:30 トータルコンディショニング 岩崎　保				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	
			15:00～16:00 体操ホップ 幼児		15:00～16:00 体操ホップ 幼児				15:30～16:15 ヨガ 辻　雅予		15:25～16:10 ZUMBA 岩崎　保	
			16:00～17:00 体操 ステップ・ジャンプ 学童低・高		16:00～17:00 体操 ステップ・ジャンプ 学童低・高							

マシンジム・スイミングエリアのご利用は16:30まで

＜お知らせ＞
- スタジオレッスンの定員は、25名となります
- 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分前からとなります
- 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

〈スイミングスクール〉
- 平日のスイミングスクールの時間につきましては、日にちによって異なりますので、別紙にてご確認願います

自分に合ったレッスンを見つけよう！

ダイエット	「エアロビクス」「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焼！
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！
体力づくり	「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に！
	初めて方でも参加しやすいプログラムです