


# マルエス堺原山台ジム 2021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
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
10:00					9:30~10:15 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
10:30						9:15~10:15 スイミングスクール 幼児
11:00	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 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	10:35~11:20 ZUMBA 加藤 美奈	10:30~11:10 幼稚園指導
11:30					10:40~11:25 ヨガ 三浦 祐美加	10:45~11:15 アクアピクス
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 ボディジャム45 岡山 修子	12:00~12:30 週間 泳ぐプログラム	11:35~12:05 アクアサーキット	11:45~12:00
12:30					11:50~12:35 エアロピクス・中級 佐々木 智美	11:45~12:30 背骨コンディショニング 小山内 潤
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	12:15~13:00 大人泳法 初心者初級 中上級	11:50~12:35 ボディジャム45 岡山 修子	11:45~12:15 週間 泳ぐプログラム
13:30					13:00~13:45 ヨガ 平岡 早苗	13:00~13:45 ピラティス 蔵貫 わかな
14:00	14:15~15:00 ヨガ 片岡 由子		14:15~14:45 ウェーブストレッチ 岩崎 保	13:00~13:45 バレエエクササイズ 嘉納 芙佐子	13:00~13:45 ピラティス 蔵貫 わかな	13:00~13:45 エアロピクス・初級 佐々木 智美
14:30					14:15~15:00 フラダンス 小間 恵子	13:00~13:30 ウォーキング
15:00					14:15~15:00 ボディバランス45FX 森 祐加	14:10~15:10 スイミングスクール 幼児学童
15:30						14:15~15:00 ヨガ 佐々木 智美
16:00			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 ZUMBA 岩崎 保
16:30			16:00~17:00 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		
17:00	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	16:30~17:30 スイミングスクール 幼児学童	
17:30			17:10~18:10 スイミングスクール 幼児学童	17:30~18:30 スイミングスクール 幼児学童		
18:00	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	17:40~18:40 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
18:30					18:30~19:15 パワーヨガ 辻 雅予	<b>自分に合ったレッスンを見つけよう!</b>
19:00	19:15~20:00 ボディパンプ45 小山内 潤					<b>ダイエット</b> 「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
19:30						<b>ボディメイク</b> 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!
20:00						<b>リフレッシュ</b> 「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!
20:30						<b>体カづくり</b> 「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
21:00						 初めて方でも参加しやすいプログラムです

休館日

平日は21時までの時間短縮営業となっております

**<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

マシジム・スイミングエリアのご利用は20:30まで

マシジム・スイミングエリアのご利用は19:30まで