

# マルエス堺原山台ジム 2021年11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	9:30~10:15 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	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	10:35~11:20 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	11:35~12:05 アクアサーキット	11:50~12:35 ポティジャム45 岡山 修子	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 ポティパンプテクニック 12:00~12:30 ポティパンプ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 バレエエクササイズ 嘉納 美佐子	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		14:15~14:45 ウェーブストレッチ 岩崎 保		14:15~15:00 フラダンス 小間 恵子		14:15~15:00 ポティバランス45FX 森 祐加	14:15~15:00 ポティパンプ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		
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 ZUMBA 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		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				
17:00				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 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												
18:30							18:30~19:15 パワーヨガ 辻 雅予					
19:00	19:15~20:00 ポティパンプ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 ポティバランス45FX 貴嶋 恵利香			19:45~20:30 ポティパンプ45 小山内 潤				
19:30												
20:00	20:30~21:00 バランスボール スタッフ		20:30~21:15 ポティバランス45 ST 伊藤 隆人		20:30~21:00 バランスボール スタッフ							
20:30												
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「ポティパンプ」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、身体を動かしより健康的

初めて方でも参加しやすいプログラムです

**マシジム・スイミングエリアのご利用は17:30まで**

**マシジム・スイミングエリアのご利用は19:30まで**

**マシジム・スイミングエリアのご利用は21:30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
- ・日曜日のポテ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