

# マルエス堺原山台ジム 2022年1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 まつ彥	10:45~11:15 アクアサーキット	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		11:30~12:00 週間 泳ぐプログラム				11:35~12:05 アクアサーキット						
12:00	11:50~12:35 エアロピクス・初級 佐々木 智美	↑	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・初中級 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 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		11:45~12:00 ポティパンプテクニック	11:45~12:15 週間 泳ぐプログラム	
12:30		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。		↑								
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 モビバン 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 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	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												
14:30	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 パワーヨガ 辻 雅予	14:15~15:00 ヨガ 辻 雅予	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												
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 ボディコンバット45 齋藤 真由子		15:25~16:10 ZUMBA 岩崎 保	
16:30		16:30~17:30 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	16:30~17:30 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					17:30~18:30 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		17:40~18:40 スイミングスクール 幼児学童										
18:30												
19:00												
19:30	19:30~20:15 ボディパンプ45 小山内 潤		19:30~20:15 ボディコンバット45 伊藤 隆人		19:30~20:15 ボディパンプ45 小山内 潤		19:45~20:15 バランスボール スタッフ					
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												

休

館

日

マシジム・スイミングエリアのご利用は21:30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17:30まで**

**自分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「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

**＜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