マルエス堺原山台ジム　2022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	休館日												
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		9:30～10:15 ヨガ 松田　真理子		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					10:00～10:45 ベビー		10:00～10:45 ベビー						
10:30		10:40～11:25 太極拳 福島　まつゑ	10:45～11:15 アクアサーキット	10:40～11:25 ボディバランス45 FX 児玉　佳奈子		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 アクアビクス	10:45～11:15 バランスボール スタッフ	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					11:00～11:45 大人泳法 初心者初級　中上級								
11:30			11:30～12:00 週間 泳ぐプログラム	11:50～12:05 ボディジャムテクニック			11:35～12:05 アクアサーキット					11:40～11:55 ボディパンプテクニック	
12:00		11:50～12:35 エアロビクス・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。	12:05～12:35 ボディジャム30 岡山　修子	12:00～12:30 週間 歩くプログラム	11:50～12:35 エアロビクス・初級 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 ボディジャム45 岡山　修子		11:45～12:30 ピラティス 蔵貫　わかな		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
12:30					↑ 1.3.5w モビバン 2.4w ウォーキング								↑ 1w　バタフライ 2w　背泳ぎ 3w　平泳ぎ 4w　クロール 5w　おまかせ
13:00		13:00～13:45 Be FREE DANCE 野村　典子		13:00～13:30 ストレッチポール 岡山　修子		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 背骨コンディショニング 小山内　潤		13:00～13:45 エアロビクス・初中級 佐々木　智美	
14:00				14:00～14:30 ステップ・初級 中本　必勝							14:10～15:10 スイミングスクール 幼児学童		
14:30		14:15～15:00 ヨガ 中本　必勝				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		14:15～15:00 ヨガ 佐々木　智美	
15:00				15:00～15:45 ヨガ 片岡　由子			15:20～16:20 スイミングスクール 幼児	15:30～16:15 ZUMBA 加藤　美奈		15:30～16:15 ボディコンバット45 齋藤　真由子		15:30～16:15 ZUMBA 杉本　照代	
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 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			マシンジム・スイミングエリアのご利用は17:30まで	
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				17:40～18:40 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				18:30～19:00 ボディバランス30 伊藤　隆人		18:30～19:00 ウェーブストレッチ 野村　典子							
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		19:25～19:40 ボディパンプテクニック				マシンジム・スイミングエリアのご利用は19:30まで			
20:00						19:45～20:15 ボディパンプ30 小山内　潤							
20:30													
21:00													
21:30		マシンジム・スイミングエリアのご利用は21:30まで											
22:00													

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
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
🔰	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、30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
- 木曜日と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
- 水曜日のボディジャムはテクニッククラスからご参加ください