

# マルエス堺原山台ジム 2022年6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	スタジオ	プール
9:00														
9:30	9:15~10:15 ピラティス 山本 真美	9:30~10:15 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	10:30~11:00 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		11:15~11:55 幼稚園指導												
12:00	11:50~12:35 エアロピクス・初級 佐々木 智美	12:15~12:45 週間 泳ぐプログラム	ポティジャムテクニク 12:05~12:35 ポティジャム30 岡山 修子	12:00~12:30 週間 歩くプログラム	11:50~12:35 エアロピクス・初級 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 ピラティス 蔵貫 わかな		11:40~11:55 ポティパンテクニク	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	中学生 水泳授業	13:00~13:30 ストレッチポール 岡山 修子	中学生 水泳授業	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	中学生 水泳授業	13:00~13:45 エアロピクス・初級 佐々木 智美	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 ステップ・初級 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	14:10~15:10 スイミングスクール 幼児学童	14:15~15:00 ヨガ 佐々木 智美	
14:00	14:15~15:00 ヨガ 中本 必勝													
14:30														
15:00		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。	15:00~15:45 ヨガ 片岡 由子	1.3,5w モビパン 2.4w ウォーキング	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					
15:30														
16:00		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 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							
16:30														
17:00		17:40~18:40 スイミングスクール 幼児学童		17:10~18:10 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	17:40~18:40 スイミングスクール 幼児学童							
17:30														
18:00														
18:30			18:30~19:00 ポティバランス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 ポティパン45 小山内 潤		19:30~20:15 ポティコンバット45 伊藤 隆人		19:25~19:40 ポティパンテクニク									
20:00					19:45~20:15 ポティパン30 小山内 潤									
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														

休

館

日

**マシニング・スイミングエリアのご利用は17:30まで**

**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」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、身体を動かかしより健康的

マシニング・スイミングエリアのご利用は19:30まで

**マシニング・スイミングエリアのご利用は21:30まで**

**<お知らせ>**

- すべてのスタジオレッスンで整理券(定員30名)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
- ※9:15開始のレッスンはエントランスにて配布します
- ※9:30開始のレッスンは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
- 木曜日と日曜日のポティパンはテクニ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
- 水曜日のポティジャムはテクニククラスからご参加ください