

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														
10:00	9:30~10:15 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		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
10:30														
11:00	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		10:35~11:20 ZUMBA 加藤 美奈		10:40~11:25 ヨガ 三浦 祐美加	10:00~10:45 ベビー	10:30~11:10 幼稚園指導	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
11:30														
12:00	11:50~12:35 エアロピクス・初級 佐々木 智美	11:15~11:55 幼稚園指導	11:00~11:45 大人泳法 初心者初級 中上級		11:35~12:05 アクアサーキット		11:50~12:35 ポティジャム45	11:50~12:35 エアロピクス・初級	11:35~12:05 アクアサーキット	11:45~12:30 ピラティス 蔵貫 わかな		11:40~11:55 ポティパンブテクニク	11:45~12:15 週間 泳ぐプログラム	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		12:05~12:35 ポティジャム30 岡山 修子		12:00~12:30 週間 泳ぐプログラム		12:15~13:00 大人泳法 初心者初級 中上級	12:00~12:30 週間 泳ぐプログラム	12:15~13:00 大人泳法 初心者初級 中上級	13:00~13:45 バレエエクササイズ 嘉納 芙佐子		12:00~12:30 ポティパンブ30 小山内 潤		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 中本 必勝		13:00~13:30 ストレッチポール 岡山 修子		14:00~14:30 ステップ・初級 中本 必勝		13:00~13:45 ヨガ 平岡 早苗		14:15~15:00 フラダンス 小間 恵子	13:00~13:45 背骨コンディショニング 小山内 潤		14:10~15:10 スイミングスクール 幼児学童	13:00~13:45 エアロピクス・初中級 佐々木 智美	
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30	19:30~20:15 ポティパンブ45 小山内 潤		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		19:25~19:40 ポティパンブテクニク		18:30~19:00 ポティパンブテクニク					
20:00			19:30~20:15 ポティコンバット45 伊藤 隆人		19:30~20:15 ポティコンバット45 伊藤 隆人		19:45~20:15 ポティパンブ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21:30まで

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「ポティパンブ」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、身体を動かして健康的

初めて方でも参加しやすいプログラムです

マシニング・スイミングエリアのご利用は19:30まで

<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
- ・木曜日と日曜日のポティパンブ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