

# マルエス堺原山台ジム 2022年8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	9:15~10:15 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 ボディバランス45 FX 児玉 佳奈子	11:00~11:45 大人泳法	10:35~11:20 ZUMBA ミーナ	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	11:50~12:05 ボディジャムテクニク	11:50~12:35 エアロピクス・初級	11:50~12:35 エアロピクス・初級	11:35~12:05 アクアサーキット	11:50~12:35 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		11:45~12:30 ボディパンプ45 小山内 潤	11:45~12:15 週間 泳ぐプログラム	
12:00	11:50~12:35 エアロピクス・初級 佐々木 智美	↑	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	12:15~13:00 大人泳法 初心者初級 中上級	12:55~13:10 ボディパンプテクニク	13:00~13:45 背骨コンディショニング 小山内 潤					
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。	13:00~13:30 ストレッチポール 岡山 修子	↑	1,3,5w モビパン 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				13:00~14:00 ヨガ 平岡 早苗							
13:30												
14:00		中学生 水泳授業 8/30のみ 13:00- 15:00	14:00~14:30 エアロピクス・初中級 中本 必勝	中学生 水泳授業 8/31のみ 13:00- 15:00				中学生 水泳授業 8/26のみ 13:00- 15:00	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	14:15~15:15 ヨガ 中本 必勝				14:30~15:15 フラダンス 小間 恵子			14:15~15:00 パワーヨガ 辻 雅予				
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												
16:00	15:45~16:15 ステップ・初級 中本 必勝						15:30~16:15 ZUMBA ミーナ		15:30~16:15 ボディコンバット45 廣橋 鈴代		15:30~16:15 ZUMBA 杉本 照代	
16:30		16:30~17:30 スイミングスクール 幼児学童										
17:00												
17:30												
18:00		17:40~18:40 スイミングスクール 幼児学童										
18:30			18:30~19:00 ボディバランス30 伊藤 のりすけ									
19:00					18:30~19:00 ウェーブストレッチ 野村 典子							
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 のりすけ		19:25~19:40 ボディパンプテクニク							
20:00					19:45~20:15 ボディパンプ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「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35分前にマシンカウンターにて配布します
- ・※平日最初のレッスンのみ館内入り口にて配布します
- ・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
- ・木曜日と金曜日のボディパンプ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
- ・水曜日のボディジャムはテクニククラスからご参加ください