マルエス堺原山台ジム　2022年10月 スタジオ・プールタイムスケジュール

月

休館日

火

スタジオ

- 9:30〜10:30 ピラティス 山本　真美
- 11:00〜11:45 太極拳 石橋　香
- 12:15〜13:00 エアロビクス・初級 佐々木　智美
- 13:40〜14:40 ヨガ 中本　必勝
- 16:15〜17:00 バレエスクール プライマリー
- 17:00〜18:00 バレエスクール ロージュニア
- 19:00〜19:30 ボディコンバット30 廣橋　鈴代
- 19:50〜20:35 ボディパンプ45 廣橋　鈴代

プール

- 9:30〜10:30 大人 ゆったり 水中W＋スイミング
- 10:45〜11:15 アクアサーキット
- 11:30〜12:00 週間 泳ぐプログラム
  - 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。
- 16:30〜17:30 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

水

スタジオ

- 9:30〜10:15 ボディバランス45 FX 小山内　潤
- 10:40〜11:25 ヨガ 三浦　祐美加
- 11:50〜12:35 Be FREE DANCE 野村　典子
- 13:00〜13:30 ウェーブストレッチ 野村　典子
- 13:50〜14:20 エアロビクス・初中級 中本　必勝
- 14:40〜15:10 ボディパンプ30 小山内　潤
- 15:45〜16:30 バレエスクール プライマリー
- 16:35〜17:35 バレエスクール ロージュニア
- 19:00〜19:30 ボディバランス30 伊藤　のりすけ
- 19:50〜20:35 ボディコンバット45 伊藤　のりすけ

プール

- 10:00〜10:45 ベビー
- 11:00〜11:45 大人泳法 初心者初級　中上級
- 12:00〜12:30 週間 歩くプログラム
  - 1.3.5w　モビバン
  - 2.4w　ウォーキング
- 16:00〜17:00 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

木

スタジオ

- 9:30〜10:15 ヨガ 松田　真理子
- 10:35〜11:20 ZUMBA ミーナ
- 11:50〜12:35 エアロビクス・初級 佐々木　智美
- 13:00〜14:00 ヨガ 平岡　早苗
- 14:30〜15:15 フラダンス 小間　恵子
- 19:00〜19:30 ボディパンプ30 小山内　潤
- 20:00〜20:30 ボディバランス30 小山内　潤

プール

- 10:00〜10:45 ベビー
- 10:30〜11:10 幼稚園指導
- 11:35〜12:05 アクアサーキット
- 12:15〜13:00 大人泳法 初心者初級　中上級
- 15:20〜16:20 スイミングスクール 幼児
- 16:30〜17:30 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

金

スタジオ

- 9:30〜10:15 ストレッチポール 岡山　修子
- 10:40〜11:25 ボディバランス45 FX 小山内　潤
- 11:50〜12:35 ボディコンバット45 廣橋　鈴代
- 12:55〜13:10 ボディパンプテクニック
- 13:15〜13:45 ボディパンプ30 廣橋　鈴代
- 14:15〜15:00 パワーヨガ 辻　雅予
- 15:20〜16:05 ZUMBA ミーナ

プール

- 9:30〜10:30 大人 ゆったり 水中W＋スイミング
- 10:45〜11:15 アクアビクス
- 16:30〜17:30 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

土

スタジオ

- 13:00〜13:45 ピラティス 蔵貫　わかな
- 14:15〜15:00 ヨガ 辻　雅予
- 15:30〜16:15 ボディコンバット45 廣橋　鈴代
- 16:45〜17:30 ボディパンプ45 小山内　潤

マシンジム・スイミングエリアのご利用は19:30まで

プール

- 9:15〜10:15 スイミングスクール 幼児
- 10:25〜11:25 スイミングスクール 幼児学童
- 14:10〜15:10 スイミングスクール 幼児学童

日

スタジオ

- 9:30〜10:15 ピラティス 蔵貫　わかな
- 10:45〜11:30 背骨コンディショニング 小山内　潤
- 12:00〜12:45 エアロビクス・初中級 佐々木　智美
- 13:15〜14:00 ヨガ 佐々木　智美
- 14:30〜15:15 ZUMBA 杉本　照代
- 15:40〜16:00 ボディバランス ビギナー

マシンジム・スイミングエリアのご利用は17:30まで

プール

- 9:15〜10:15 スイミングスクール 幼児
- 10:25〜11:25 スイミングスクール 幼児学童
- 11:45〜12:15 週間 泳ぐプログラム
  - 1w　バタフライ
  - 2w　背泳ぎ
  - 3w　平泳ぎ
  - 4w　クロール
  - 5w　おまかせ

マシンジム・スイミングエリアのご利用は21:30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35分前にマシンカウンターにて配布します
  ※9時30分開始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
- 金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