

# マルエス堺原山台ジム 2022年12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  |                                    |   |                                       |                                  |                                    |                                  |                                      |                                       |                                  |                                     |  |     |
| 10:00 | 9:30~10:30<br>ピラティス<br>山本 真美       | 9:30~10:30<br>大人<br>ゆったり<br>水中W+スイミング                                       | 9:30~10:15<br>ボディバランス45 FX<br>小山内 潤   | 10:00~10:45<br>ベビー               | 9:30~10:15<br>ヨガ<br>松田 真理子         | 10:00~10:45<br>ベビー               | 9:30~10:15<br>ストレッチポール<br>岡山 修子      | 9:30~10:30<br>大人<br>ゆったり<br>水中W+スイミング | 9:15~10:15<br>スイミングスクール<br>幼児    | 9:30~10:15<br>ピラティス<br>蔵貫 わかな       | 9:15~10:15<br>スイミングスクール<br>幼児                      |     |
| 10:30 |                                    |   |                                       |                                  |                                    |                                  |                                      |                                       |                                  |                                     |  |     |
| 11:00 | 11:00~11:45<br>太極拳<br>石橋 香         | 10:45~11:15<br>アクアサーキット   | 10:40~11:25<br>ヨガ<br>三浦 祐美加           | 11:00~11:45<br>大人泳法<br>初心者初級 中上級 | 10:35~11:20<br>ZUMBA<br>ミーナ        | 10:30~11:10<br>幼稚園指導             | 10:40~11:25<br>ボディバランス45 FX<br>小山内 潤 | 10:45~11:15<br>アクアピクス                 | 10:25~11:25<br>スイミングスクール<br>幼児学童 | 10:45~11:30<br>背骨コンディショニング<br>小山内 潤 | 10:25~11:25<br>スイミングスクール<br>幼児学童                   |     |
| 11:30 |                                    |   |                                       |                                  |                                    |                                  |                                      |                                       |                                  |                                     |  |     |
| 12:00 |                                    |   |                                       |                                  |                                    |                                  |                                      |                                       |                                  |                                     |  |     |
| 12:30 | 12:15~13:00<br>エアロピクス・初級<br>佐々木 智美 | ↑<br>1w 平泳ぎ<br>2w 泳ぐメニュー<br>3w バタフライ<br>4w 泳ぐメニュー<br>※2,4wは泳法指導<br>はございません。 | 11:50~12:35<br>Be FREE DANCE<br>野村 典子 | 12:00~12:30<br>週間<br>歩くプログラム     | 11:50~12:35<br>エアロピクス・初級<br>佐々木 智美 | 12:15~13:00<br>大人泳法<br>初心者初級 中上級 | 11:50~12:35<br>ボディコンバット45<br>廣橋 鈴代   | 12:55~13:10<br>ボディパンプ30<br>廣橋 鈴代      |                                  | 12:00~12:45<br>エアロピクス・初中級<br>佐々木 智美 | ↑  |     |
| 13:00 |                                    |   |                                       |                                  |                                    |                                  |                                      |                                       |                                  |                                     |  |     |
| 13:30 |                                    |   |                                       |                                  |                                    |                                  |                                      |                                       |                                  |                                     |  |     |
| 14:00 | 13:40~14:40<br>ヨガ<br>中本 必勝         |   | 13:00~13:30<br>ウェーブストレッチ<br>野村 典子     | 1.35w<br>モビパン<br>2.4w<br>ウォーキング  | 13:00~14:00<br>ヨガ<br>平岡 早苗         |                                  | 13:15~13:45<br>ボディパンプ30<br>廣橋 鈴代     | 13:00~13:45<br>ピラティス<br>蔵貫 わかな        |                                  | 13:15~14:00<br>ヨガ<br>佐々木 智美         | 1w バタフライ<br>2w 背泳ぎ<br>3w 平泳ぎ<br>4w クロール<br>5w おまかせ |     |
| 14:30 |                                    |   |                                       |                                  |                                    |                                  |                                      |                                       |                                  |                                     |  |     |
| 15:00 |                                    |   |                                       |                                  |                                    |                                  |                                      |                                       |                                  |                                     |  |     |
| 15:30 |                                    |   |                                       |                                  |                                    |                                  |                                      |                                       |                                  |                                     |  |     |
| 16:00 |                                    |   |                                       |                                  |                                    |                                  |                                      |                                       |                                  |                                     |  |     |
| 16:30 | 16:15~17:00<br>バレエスクール<br>プライマリー   | 16:30~17:30<br>スイミングスクール<br>幼児学童  | 15:45~16:30<br>バレエスクール<br>プライマリー      | 16:00~17:00<br>スイミングスクール<br>幼児学童 | 14:30~15:15<br>フラダンス<br>小間 恵子      | 15:20~16:20<br>スイミングスクール<br>幼児   | 15:20~16:05<br>ZUMBA<br>ミーナ          | 15:30~16:15<br>ボディコンバット45<br>廣橋 鈴代    | 14:15~15:00<br>ヨガ<br>辻 雅予        | 14:10~15:10<br>スイミングスクール<br>幼児学童    | 14:30~15:15<br>ZUMBA<br>杉本 照代                      |     |
| 17:00 | 17:00~18:00<br>バレエスクール<br>ロージュニア   | 17:40~18:40<br>スイミングスクール<br>幼児学童  | 16:35~17:35<br>バレエスクール<br>ロージュニア      | 17:10~18:10<br>スイミングスクール<br>幼児学童 |                                    |                                  |                                      |                                       |                                  |                                     |  |     |
| 17:30 |                                    |   |                                       |                                  |                                    |                                  |                                      |                                       |                                  |                                     |  |     |
| 18:00 |                                    |   |                                       |                                  |                                    |                                  |                                      |                                       |                                  |                                     |  |     |
| 18:30 |                                    |   |                                       |                                  |                                    |                                  |                                      |                                       |                                  |                                     |  |     |
| 19:00 | 19:00~19:30<br>ボディコンバット30<br>廣橋 鈴代 |   | 19:00~19:30<br>ボディバランス30<br>伊藤 のりすけ   |                                  | 19:00~19:30<br>ボディパンプ30<br>小山内 潤   |                                  |                                      |                                       |                                  |                                     |  |     |
| 19:30 |                                    |   |                                       |                                  |                                    |                                  |                                      |                                       |                                  |                                     |  |     |
| 20:00 | 19:50~20:35<br>ボディパンプ45<br>廣橋 鈴代   |   | 19:50~20:35<br>ボディコンバット45<br>伊藤 のりすけ  |                                  | 20:00~20:30<br>ボディバランス30<br>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!**

|               |   |
|---------------|---|
| <b>ダイエット</b>  | 「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        |
| <b>ボディメイク</b> | 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!   |
| <b>リフレッシュ</b> | 「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!     |
| <b>体力づくり</b>  | 「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の配布を終了しました
- ・確実にレッスン参加を希望される方はアプリからの予約をお願いします
- ・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