

# マルエス堺原山台ジム 2023年1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	9:15~10:15
10:00	9:30~10:30 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 ボディバランス45 FX 小山内 潤		9:30~10:15 ヨガ 松田 真理子	10:00~10:45 ベビー		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			9:30~10:15 スイミングスクール 蔵貫 わかな	9:30~10:15 スイミングスクール 幼児
10:30													10:25~11:25	10:25~11:25
11:00	11:00~11:45 太極拳 石橋 香	10:45~11:15 アクアサーキット	10:40~11:25 ヨガ 三浦 祐美加		10:35~11:20 ZUMBA ミーナ	11:00~11:45 大人泳法 初心者初級 中上級		10:30~11:10 幼稚園指導	10:45~11:15 アディダスヨガ 小山内 潤	10:45~11:15 アクアピクス			10:45~11:30 スイミングスクール 幼児学童	10:45~11:30 スイミングスクール 幼児学童
11:30		11:30~12:00 週間 泳ぐプログラム												
12:00		↑	11:50~12:35 Be FREE DANCE 野村 典子		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	11:45~12:30 ボディコンバット45 廣橋 鈴代				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	12:15~13:00 エアロピクス・初級 佐々木 智美	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。		↑				12:15~13:00 大人泳法 初心者初級 中上級					12:00~12:45 エアロピクス・初中級 佐々木 智美	↑
13:00			13:00~13:30 ウェーブストレッチ 野村 典子		13:00~14:00 ヨガ 平岡 早苗	1.3,5w モビパン 2.4w ウォーキング			12:55~13:10 ボディパンプテクニク 廣橋 鈴代					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	13:40~14:40 ヨガ 中本 必勝		13:50~14:20 エアロピクス・初中級 中本 必勝											
14:30					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				14:10~15:10 スイミングスクール 幼児学童	14:30~15:15 ZUMBA 杉本 照代
15:00			14:40~15:10 ボディパンプ30 小山内 潤											
15:30								15:20~16:20 スイミングスクール 幼児	15:20~16:05 ZUMBA ミーナ					
16:00	16:15~17:00 バレエスクール プライマリー	16:30~17:30 スイミングスクール 幼児学童	15:45~16:30 バレエスクール プライマリー		16:00~17:00 スイミングスクール 幼児学童					15:30~16:15 ボディコンバット45 廣橋 鈴代			15:40~16:10 ボディバランス30 小山内 潤	
16:30										16:40~16:55 ボディパンプテクニク 廣橋 鈴代				
17:00	17:00~18:00 バレエスクール ロージュニア	17:40~18:40 スイミングスクール 幼児学童	16:35~17:35 バレエスクール ロージュニア		17:10~18:10 スイミングスクール 幼児学童					17:00~17:30 ボディパンプ30 小山内 潤				
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	19:00~19:30 ボディコンバット30 廣橋 鈴代		19:00~19:30 ボディバランス30 伊藤 のりすけ		19:00~19:30 アディダスヨガ 小山内 潤				19:00~19:45 ヨガ 片岡 由子					
19:30														
20:00	19:50~20:35 ボディパンプ45 廣橋 鈴代		19:50~20:35 ボディコンバット45 伊藤 のりすけ											
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力をつける「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作り、身体を動かしより健康的初め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**

**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＞**

- ・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・土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