

マルエス堺原山台ジム 2023年3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	9:15~9:30 コッカラ体操											
9:30	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	9:30~10:00 コッカラ体操 山本 真美		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	9:30~10:15 ピラティス 蔵貴 わかな	9:15~10:15 スイミングスクール 幼児
10:00				10:00~10:45 ベビー		10:00~10:45 ベビー						
10:30			10:20~11:20 ピラティス 山本 真美		10:35~11:20 ZUMBA ミーナ	10:30~11:10 幼稚園指導	10:35~11:20 ヨガ 三浦 祐美加			10:25~11:25 スイミングスクール 幼児学童	10:45~11:30 背骨コンディショニング 小山内 潤	10:25~11:25 スイミングスクール 幼児学童
11:00	11:00~11:45 太極拳 石橋 香	10:50~11:20 アクアサーキット		11:00~11:45 大人泳法 初心者初級 中上級								
11:30		11:30~12:00 週間 泳ぐプログラム				11:35~12:05 アクアサーキット						
12:00		↑	11:50~12:35 Be FREE DANCE 野村 典子	12:00~12:30 週間 歩くプログラム	11:50~12:35 エアロピクス・初級 佐々木 智美	12:15~13:00 大人泳法 初心者初級 中上級	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	
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。		↑			12:55~13:10 ボディパンプテクニク				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	1.3,5w モビバン 2.4w ウォーキング			13:15~13:45 ボディパンプ30 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					13:00~14:00 ヨガ 平岡 早苗				13:00~13:45 ピラティス 蔵貴 わかな		13:15~14:00 ヨガ 佐々木 智美	
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			14:40~15:10 アディダスヨガ 小山内 潤		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		14:15~15:00 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												
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		15:30~16:15 ボディコンバット45 廣橋 鈴代			
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					16:40~16:55 ボディパンプテクニク		15:40~16:10 ボディバランス30 小山内 潤	
16:30			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			
17:00	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										
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		19:50~20:20 ボディパンプ30 小山内 潤							
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												

休

館


日

マシニングジム・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

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焼!
ボディメイク	音楽を楽しみながら筋力をつける「ボディコンバット」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に!
	初めての方でも参加しやすいプログラムです

マシニングジム・スイミングエリアのご利用は19:30まで

マシニングジム・スイミングエリアのご利用は17:30まで