

マルエス堺原山台ジム 2023年5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	9:15~9:25 堺コッカラ体操		9:30~10:00 堺コッカラ体操 山本 真美		9:30~10:15 ピラティス 松田 真理子		9:30~10:15 ピラティス 松田 真理子		9:30~10:15 ハタヨガ 片岡 由子		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	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	10:20~11:20 ピラティス 山本 真美	10:00~10:45 ベビー	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	10:00~11:00 大人 ゆったり 水中W+スイミング	10:25~11:25 スイミングスクール 幼児学童	10:00~10:45 ピラティス 蔵貴 わかな	10:25~11:25 スイミングスクール 幼児学童	11:05~11:50 ZUMBA 杉本 照代	11:05~11:50 ZUMBA 杉本 照代	11:45~12:15 週間 泳ぐプログラム
10:30														
11:00	10:50~11:35 太極拳 石橋 香	10:50~11:20 アクアサーキット	11:40~12:25 ZUMBA 杉本 照代	11:00~11:45 大人泳法 初心者初級 中上級	11:40~12:25 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	11:40~12:25 HIP HOP基礎 Hitomi	11:15~11:45 アクアピクス						
11:30		11:30~12:00 週間 泳ぐプログラム												
12:00	11:55~12:40 エアロピクス・初級 佐々木 智美	↑	12:45~13:15 ウェーブストレッチ 野村 典子	↑	12:00~12:30 週間 泳ぐプログラム	12:15~13:00 大人泳法 初心者初級 中上級								
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	13:00~13:45 腸活骨盤矯正ヨガ こが京子		13:35~14:20 Be FREE DANCE 野村 典子	1,3,5w モビパン 2,4w ウォーキング	12:45~13:30 フラダンス 小間 恵子		13:00~13:45 ZUMBA 杉本 照代			13:00~13:45 ピラティス 蔵貴 わかな	13:00~13:45 エアロピクス All Level 佐々木 智美	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	14:05~14:50 ZUMBA 棚橋 孝				13:50~14:50 ヨガ 平岡 早苗		14:05~14:50 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	14:05~14:50 ヨガ 佐々木 智美		
14:30														
15:00														
15:30		15:20~16:20 スイミングスクール 幼児	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	15:20~16:20 スイミングスクール 幼児	15:10~15:55 ZUMBA ミーナ				15:20~16:05 ボディパンプ 小山内				
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	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	16:30~17:30 スイミングスクール 幼児学童					16:45~17:30 エアロピクス 6月レッスン開始				
16:30	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			17:40~18:40 スイミングスクール 幼児学童									
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	19:00~19:45 エアロピクス 7月レッスン開始		19:00~19:30 ボディバランス30 伊藤 のりすけ		19:00~19:45 ボディパンプ 日隈		19:00~19:45 リラックスヨガ 片岡 由子							
19:30														
20:00	20:05~20:50 ZUMBA 杉本 照代		19:50~20:35 ボディコンバット45 伊藤 のりすけ		20:05~20:35 リジ ャル170 平野									
20:30					20:55~21:25 ボディコンディショニング 平野									
21:00														
21:30														
22:00														

休

館

日

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」「コアトレーニング系」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に!

<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
- ・金・土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

マシジム・スイミングエリアのご利用は21:30まで

マシジム・スイミングエリアのご利用は17:30まで

マシジム・スイミングエリアのご利用は19:30まで

マシジム・スイミングエリアのご利用は17:30まで