

# マルエス堺原山台ジム 2023年6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	9:15~10:15 ピラティス 山本 真美	9:30~10:15 ゆったり 水中W+スイミング	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 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				10:00~10:45 ベビー		10:00~10:45 ベビー		10:00~11:00 大人 ゆったり		10:00~10:45 ピラティス 蔵貴 わかな		10:00~10:45 スイミングスクール 幼児学童
10:30		10:30~11:00 アクアサーキット	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	10:00~11:00 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		10:25~11:25 スイミングスクール 幼児学童
11:00	10:50~11:35 太極拳 石橋 香	11:15~11:55 幼稚園指導		11:00~11:45 大人泳法 初心者初級 中上級				11:15~11:45 アクアピクス		11:05~11:50 ZUMBA 杉本 照代		11:05~11:50 スイミングスクール 幼児学童
11:30			11:40~12:25 ZUMBA 杉本 照代		11:40~12:25 エアロピクス・中級 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					11:45~12:15 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	12:15~12:45 週間 泳ぐプログラム	12:45~13:15 ウェーブストレッチ 野村 典子		12:00~12:30 週間 歩くプログラム							
12:30						12:15~13:00 大人泳法 初心者初級 中上級						
13:00	13:00~13:45 ヨガ Eriko	中学生 水泳授業			12:45~13:30 フラダンス 小間 恵子		13:00~13:45 ボディパンプ スタッフ			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
13:30				13:35~14:20 Be FREE DANCE 野村 典子	中学生 水泳授業							
14:00	14:05~14:50 ZUMBA 棚橋 孝				13:50~14:50 ヨガ 平岡 早苗							
14:30							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
15:00												
15:30		15:20~16:20 スイミングスクール 幼児		1.3,5w モビパン 2.4w ウォーキング		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 週替わりレッスン		
16:00	16:15~17:00 バレエスクール プライマリー		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							
16:30		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					16:45~17:30 エアロピクス 嘉納 英佐子		
17:00	17:00~18:00 バレエスクール ロージュニア											
17:30		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						
18:00												
18:30												
19:00	19:00~19:45 エアロピクス 7月レッスン開始	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。	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 一行		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 カリジ ャム-ガ 平野 健一							
20:30					20:55~21:25 ボディコンディショニング 平野 健一							
21:00												
21:30												
22:00												

休

館

日

マシンジム・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！

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、身体を動かすより健康的に！
	初めての方でも参加しやすいプログラムです

＜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

マシンジム・スイミングエリアのご利用は21:30まで