

# マルエス堺原山台ジム 2023年10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									9:15~10:15 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											10:00~10:45 ピラティス 蔵貴 わかな	
10:30			10:20~11:20 ピラティス 山本 真美											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	10:50~11:20 アクアサーキット												11:05~11:50 エアロピクス 溝端 香織
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 大原 愛	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。	11:40~12:25 ZUMBA 杉本 照代	12:00~12:30 週間 歩くプログラム										11:45~12:15 週間 泳ぐプログラム
12:30			12:45~13:15 ウェーブストレッチ 野村 典子											↑
13:00	13:00~13:45 ヨガ Eriko													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			13:35~14:20 Be FREE DANCE 野村 典子											
14:00	14:05~14:50 ZUMBA 棚橋 孝													
14:30														
15:00														
15:30		15:20~16:20 スイミングスクール 幼児												
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											
16:30		16:30~17:30 スイミングスクール 幼児学童												
17:00	17:00~18:00 バレエスクール ロージュニア		16:35~17:35 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												
18:00														
18:30														
19:00	19:00~19:45 エアロピクス 棚橋 孝		19:00~19:30 ボディバランス30 伊藤 のりすけ											
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											
20:30														
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・ファンクショナル」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

マシニングジム・スイミングエリアのご利用は21:30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

マシニングジム・スイミングエリアのご利用は19:30まで