

マルエス堺原山台ジム 2023年9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	9:15~9:25 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 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
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		10:00~10:45 ベビー		10:00~10:45 ベビー		10:00~11:00 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	10:25~11:25 スイミングスクール 幼児学童
10:00			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			11:05~11:50 エアロピクス 溝端 香織	11:05~11:50 エアロピクス 溝端 香織	11:05~11:50 エアロピクス 溝端 香織
10:30				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				
11:00	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	11:35~12:05 アクアサーキット	11:40~12:25 HIP HOP基礎 Hitomi				11:45~12:30 ベビー	11:45~12:15 週間 泳ぐプログラム
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。		12:00~12:30 週間 歩くプログラム		12:15~13:00 大人泳法 初心者初級 中上級						
12:30			12:45~13:15 ウェーブストレッチ 野村 典子		12:45~13:30 フラダンス 小間 恵子		12:50~13:35 ボディパンプ スタッフ					13:00~13:45 ZUMBA 杉本 照代
13:00	13:00~13:45 ヨガ Eriko											
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		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						
16:00			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	16:15~17:00 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		16:30~17:30 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					
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			17:10~18:10 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					
17:30												
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		19:00~19:45 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 ボディコンパクト45 伊藤 のりすけ		20:05~20:35 カリジ カム-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

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