

# マルエス堺原山台ジム 2023年11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	9:15~9:25 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
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 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	
10:30			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		10:25~11:25 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		11:00~11:45 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 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			11:40~12:10 HIP HOP NatsU	11:35~12:05 アクアサーキット						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 大原 愛	1w 平泳ぎ 2w 泳ぐメニュー 3w パタフライ 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		12:15~13:00 大人泳法 初心者初級 中上級		11:40~12:25 エアロピクス 濱田 陽菜				↑
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							1w パタフライ 2w 背泳ぎ 3w 平泳ぎ 4w クロール 5w おまかせ
13:00	13:00~13:45 ヨガ Eriko							12:50~13:35 ポディパンプ スタッフ		13:00~13:45 ピラティス 蔵貴 わかな		
13:30			13:35~14:20 Be FREE DANCE 野村 典子		13:50~14:50 ヨガ 平岡 早苗							
14:00	14:05~14:50 ZUMBA 棚橋 孝							13:55~14:40 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 順玉
14:30												
15:00								15:00~15:45 ZUMBA ミーナ				
15:30		15:20~16:20 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				15:20~16:05 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	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		16:30~17:30 スイミングスクール 幼児学童						
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						16:45~17:30 エアロピクス 嘉納 美佐子		
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				17:40~18:40 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 ポディバランス30 伊藤 のりすけ		19:00~19:45 ポディパンプ 日隈 一行		19:00~19:45 ポディアタック45 濱田 陽菜					
19:30												
20:00	20:05~20:50 ZUMBA 杉本 照代		19:50~20:35 ポディコンバット45 伊藤 のりすけ		20:05~20:35 カッパルムーヴ 平野 健一							
20:30					20:55~21:25 ポ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「ポディパンプ」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！

### ＜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19:30まで