

# マルエス堺原山台ジム 2023年12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	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	9:30~10:15 ピラティス 松田 真理子	10:00~10:45 ベビー	9:30~10:15 ハタヨガ 片岡 由子	10:00~11:00 大人 ゆったり 水中W+スイミング	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	10:50~11:35 太極拳 石橋 香	10:50~11:20 アクアサーキット	10:20~11:20 ピラティス 山本 真美	11:00~11:45 大人泳法 初心者初級 中上級	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	11:15~11:45 アクアピクス	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 蔵貫 わかな	10:25~11:25 スイミングスクール 幼児学童	
10:30		11:30~12:00 週間 泳ぐプログラム		12:00~12:30 週間 歩くプログラム								
11:00	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	12:45~13:15 ウェーブストレッチ 野村 典子	11:40~12:10 HIP HOP NatsU	11:35~12:05 アクアサーキット	11:40~12:25 Swing Fitness スタッフ	12:00~12:45 Swing Fitness スタッフ		11:05~11:50 エアロピクス 溝端 香織	11:45~12:15 週間 泳ぐプログラム	
11:30	13:00~13:45 ヨガ Eriko			13:35~14:20 Be FREE DANCE 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			11:45~12:30 ベビー		11:45~12:15 週間 泳ぐプログラム
12:00												
12:30												
13:00												
13:30												
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	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	17:00~18:00 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	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								
17:00												
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 ボディアタック45 濱田 陽菜					
19:30												
20:00	20:05~20:50 ZUMBA 杉本 照代		19:50~20:35 ボディコンバット45 伊藤 のりすけ		20:05~20:35 リジ ガム-ガ 平野 健一		20:00~20:45 Swing Fitness スタッフ					
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												

休

館

日

時間変更!

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運動させ、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、身体を動かして健康的に!

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