

マルエス堺原山台ジム 2024年1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 体カづくり 水中W+スイミング		10:00~10:45 ピラティス 蔵貴 わかな		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				11:05~11:50 ストレッチ 濱田 陽菜				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	11:40~12:25 ZUMBA 杉本 照代		11:35~12:05 アクアサーキット		11:40~12:25 エアロピクス 濱田 陽菜		11:15~11:45 アクアピクス	11:05~11:50 ウェストシェイプ 濱田 陽菜		11:45~12:30 ベビー
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	11:40~12:25 HIP HOP NatsU	12:15~13:00 大人泳法 初心者初級 中上級				12:05~12:35 アディダスヨガ 濱田 陽菜		12:10~12:55 ポディコンバットテック 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		12:45~13:30 ポディパンプ45 スタッフ					↑
13:00	13:00~13:45 腸活骨盤矯正ヨガ こが 京子									12:50~13:35 ピラティス 蔵貴 わかな		13:15~14:00 ZUMBA 杉本 照代
13:30			13:35~14:20 Be FREE DANCE 野村 典子									
14:00	14:05~14:50 ZUMBA 棚橋 孝				13:50~14:50 ヨガ 平岡 早苗		13:50~14:35 パワーヨガ 辻 雅予			13:50~14:35 ヨガ 辻 雅予		
14:30										14:10~15:10 スイミングスクール 幼児学童		14:20~15:05 ヨガ ジュンギョク
15:00							14:55~15:40 ZUMBA ミーナ			14:50~15:35 ポディバランス45 濱田 陽菜		
15:30		15:20~16:20 スイミングスクール 幼児	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	15:20~16:20 スイミングスクール 幼児					15:50~16:35 週替わりレッスン		
16:00												
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	17:10~18:10 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			17:40~18:40 スイミングスクール 幼児学童					16:50~17:35 エアロピクス 嘉納 美佐子		
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	19:15~20:00 エアロピクス 棚橋 孝		19:15~19:45 ポディバランス30 伊藤 のりすけ		19:15~20:00 ポディパンプ45 日隈 一行		19:15~20:00 ポディアタック45 濱田 陽菜					
20:00			20:00~20:45 ポディコンバット45 伊藤 のりすけ		20:15~21:00 エアロピクス 平野 健一		20:15~21:00 ポディバランス45 濱田 陽菜					
20:30	20:15~21:00 ZUMBA 杉本 照代											
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「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、身体を動かしてより健康的に！
	初めての方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

マシンジム・スイミングエリアのご利用は19:30まで

マシンジム・スイミングエリアのご利用は17:30まで

レッスン内容案内

スタジオプログラム			
ダイエット/脂肪燃焼			
強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★	★	エアロピクス・初級	始めての方でも安心して参加いただける有酸素運動のクラスです。基本的なステップを組み合わせて体脂肪を燃焼します。
★～★★	★～★★	エアロピクス	エアロピクスの醍醐味を楽しみましょう！
★～★★	★～★★	Be FREE DANCE	身体機能改善を目的にしたフィットネスダンスプログラムです。
★～★★	★～★★	ZUMBA	グローバルなフィットネスダンスプログラムです。アップビートな世界各国のリズムに合わせて簡単にエクササイズができます。
★★～	★★～	ボディコンバット	様々な格闘技の動きを用いたハイエナジーなカーディオワークアウトです。パンチやキックを繰り返すことで全身を引き締めます。
★★～	★★～	ボディアタック	エネルギー溢れる音楽に合わせてランニングやスクワットなどを行う全身ワークアウトです。シェイプアップ効果があり、参加者全員で達成感を味わうことができます。
ボディメイク			
強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★～	★★～	ボディパンプ	体に合わせて自由に重量を変えられるバーベルを使って全身をシェイプアップしながらメリハリのあるボディを手に入れます。
★	★	ウェストシェイプ	すきま時間で、簡単・効果的な腹筋運動をサポート！様々な腹部トレーニングを行うことで、簡単に効果的にウエスト周りを引き締めていきます。
リフレッシュ			
強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★	★	ヨガ	ヨガのアーサナ（ポーズ）を中心にストレッチを行い、呼吸と共にゆっくりと全身をほぐしていきます。
★	★	リラックスヨガ	体をゆっくり動かし、静かに負荷をかけるので、ストレス解消とリラクゼーションの効果が得られます。
★	★	腸活骨盤矯正ヨガ	深く呼吸することでリラックス効果が高まり、副交感神経を優位にします。血行を促進し、自律神経を整える効果が期待できます。
★★	★	パワーヨガ	パワーヨガはアシュタンガヨガをベースに、太陽礼拝のポーズを軸にして、様々なポーズを流れるように連続して行っていきます。
★★	★	アディダスヨガ	アシュタンガヨガをベースとし、1つの呼吸と1つの動作、1つの視線を合わせて行う流れのあるヨガです。筋力アップ・姿勢改善だけでなく集中力も高めることができます。
★★	★	ピラティス	呼吸と身体を連動させながら、インナーマッスルをエクササイズするクラスです。
★～	★～	ボディバランス	ヨガをベースにピラティスと太極拳の要素も加えたワークアウト。インスピレーションを感じさせる音楽に合わせてストレッチをし呼吸をコントロールします。
★★	★	HIP HOP	リズムとアクセントをきかせた動きをつないで、ダンスの振り付けを楽しむことができるプログラムです。
★	★	ストレッチ	すきま時間で、簡単に効果的なストレッチをサポート！運動の前後に適した、簡単なストレッチのクラスです。呼吸と共にゆっくりと全身をほぐしていきます。
肩こり/腰痛/体づくり			
強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★	★	太極拳	古来より伝承された柔らかくゆったりとした動きの武術で全身運動を行います。呼吸に合わせて途切れなく動くことで、足腰の強化、持久力が得られます。
★	★	ウェーブストレッチ	ボディアーチに合わせて設計されたウェーブリングを使って、筋肉をほぐし、全身のストレッチを行い、体幹を引き締めるトータルコンディショニングです。
★～★★	★～★★	フラダンス	フラダンス（ハネアロハ）の基本的な動き、振り付けを音楽に合わせて踊るクラスです。

	★	★★	★★★
強度・難易度	初心・初級者向け	慣れてきた方向け	中・上級者向け

プールプログラム			
アクアレッスン			
強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★	★	モビバン・ウォーキング	専用のバンドを使用して行う水中運動です。腰痛予防や体力向上、シェイプアップなど様々な効果が期待できます。
★	★	ウォーキング	プールが初めての方、少し慣れた方向けの有酸素系プログラムです。
★	★	アクアサーキット	水の抵抗や浮力を利用して行うシェイプアッププログラムです。
★～	★～	アクアピクス	音楽に合わせてリズミカルな水中運動を行います。シェイプアップに効果的です。
水泳レッスン			
強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★～★★	★～★★	週間泳ぐプログラム	各週にてクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライのワンポイントの技術習得やスイムにて体力練習をします。
大人スイミング会員プログラム			
強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★～★★	★～★★	体づくり	歩く、水中運動、泳ぐを行い、朝の準備体操を目的としたクラスです。
★～★★★	★～★★★	大人泳法	初めての方からクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基本練習から反復練習、きれいに長く泳げるように指導いたします。

- ・レッスン中は担当インストラクターの指示に従ってください。
- ・安全の為、途中での入退場はご遠慮ください。
- ・都合により、担当インストラクター、内容、時間が変更又は休講する場合がございます。館内掲示板をご確認ください。
- ・体調不良等ありましたら、担当インストラクターにお声掛けください。
- ・ベビー・幼児・学童の時間帯も大人フリーコースを設けております。
- ・マスクの着用は個人の判断といたします。



原山公園屋内施設
 マルエス堺原山台ジム
 ■住所/堺市南区原山台2丁5-1
 ■電話番号 072-298-9988
 ■営業時間/平日 9:00～22:00 土 9:00～20:00 日・祝 9:00～18:00
 ■休館日/月曜日・年末年始・施設点検日