

# マルエス堺原山台ジム 2024年2月 スタジオ・プールタイムスケジュール

	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			11:15~11:45 アクアピクス		11:45~12:30 ベビー		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 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	12:45~13:15 ウェーブストレッチ 野村 典子	11:40~12:25 HIP HOP NatsU	12:00~12:30 週間 歩くプログラム	11:40~12:25 エアロピクス 濱田 陽菜	12:05~12:35 アディダスヨガ 濱田 陽菜				12:10~12:55 腸活骨盤矯正ヨガ こが 京子
12:30				12:45~13:15 モビバン 2.4w ウォーキング		12:15~13:00 大人泳法 初心者初級 中上級						↑
13:00	13:00~13:45 ボディバランス15 濱田 陽菜			12:45~13:30 フラダンス 小間 恵子		12:45~13:30 フラダンス 小間 恵子	12:45~13:30 ボディバンプ45 スタッフ	12:50~13:35 ピラティス 蔵貴 わかな				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			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 パワーヨガ 辻 雅予		14:10~15:10 スイミングスクール 幼児学童		13:15~14:00 ZUMBA 杉本 照代
14:30												
15:00												
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		14:55~15:40 ZUMBA ミーナ		14:50~15:35 ボディバランス45 濱田 陽菜		14:20~15:05 ヨガ ジュンギョク
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					15:50~16:35 週替わりレッスン		1W バンプ 2W コンバット 3W ZUMBA 4W コンバット
16:30	16:15~17:00 バレエスクール プライマリー											
17:00	17:00~18:00 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	16:35~17:35 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					16:50~17:35 エアロピクス 嘉納 美佐子		
17:30				17:10~18:10 スイミングスクール 幼児学童								
18:00		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							
18:30												
19:00												
19:30	19:15~20:00 エアロピクス 棚橋 孝		19:15~19:45 ボディバランス30 伊藤 のりすけ		19:15~20:00 ボディバンプ45 日隈 一行		19:15~20:00 ボディアタック45 濱田 陽菜					
20:00												
20:30	20:15~21:00 ZUMBA 杉本 照代		20:00~20:45 ボディコンバット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 ボディバランス45 濱田 陽菜					
21:00												
21:30												
22:00												

休

館

日

**<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！**

<b>ダイエット</b>	「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！
<b>ボディメイク</b>	音楽を楽しみながら筋トレする「ボディバンプ」全身をシェイプアップさせ、メリハリボディをゲット！
<b>リフレッシュ</b>	「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！
<b>体カづくり</b>	「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

マシンジム・スイミングエリアのご利用は17:30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21:30まで