

マルエス堺原山台ジム 2024年3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					
9:30	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 体かづくり 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	10:35~11:20 ヨガ 三浦 祐美加		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	10:00~10:45 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	
10:30		11:30~12:00 週間 泳ぐプログラム	11:40~12:25 ZUMBA 杉本 照代	12:00~12:30 週間 歩くプログラム	11:35~12:05 アクアサーキット	11:40~12:25 HIP HOP NatsU		11:15~11:45 アクアピクス	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	11:45~12:15 週間 泳ぐプログラム	
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。	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	12:15~13:00 大人泳法 初心者初級 中上級	12:45~13:30 フラダンス 小間 恵子	12:45~13:30 ボディパンプ45 スタッフ	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		12:10~12:55 腸活骨盤矯正ヨガ こが 京子	
11:30	13:00~13:45 ボディバランス15								12:50~13:35 ピラティス 蔵貴 わかな		13:15~14:00 ZUMBA 杉本 照代	1w バタフライ 2w 背泳ぎ 3w 平泳ぎ 4w クロール 5w おまかせ
12:00	14:05~14:50 ZUMBA 棚橋 孝		13:35~14:20 Be FREE DANCE 野村 典子	13:50~14:50 ヨガ 平岡 早苗		13:50~14:50 ヨガ 平岡 早苗	14:55~15:40 ZUMBA ミーナ	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	14:20~15:05 ヨガ ジュンギョク		
12:30		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		16:30~17:30 スイミングスクール 幼児学童		14:50~15:35 ボディバランス45 濱田 陽菜				
13:00	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	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		17:40~18:40 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 ZUMBA 2W ZUMBA 3W パンプ 4W コンバット 5W コンバット			
13:30	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						16:30~17:30 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			
14:00								16:30~17:30 スイミングスクール 幼児学童				
14:30								17:40~18:40 スイミングスクール 幼児学童				
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
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 ボディバランス30 伊藤 のりすけ	19:15~20:00 ボディパンプ45 日隈 一行	19:15~20:00 ボディパンプ45 日隈 一行	19:15~20:00 ボディパンプ45 日隈 一行	19:15~20:00 ボディアタック45 濱田 陽菜					
20:00	20:15~21:00 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 エアロピクス 平野 健一	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 小嶋 史剛					
20:30												
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「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！
体かづくり	「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

マシジム・スイミングエリアのご利用は17:30まで