

マルエス堺原山台ジム 2024年4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				
11:30		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		11:05~11:50 ウエストシェイプ 濱田 陽菜		11:05~11:50 エアロピクス 溝端 香織
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	12:00~12:30 週間 歩くプログラム	11:40~12:25 HIP HOP NatsU		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		11:45~12:30 ベビー
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					12:50~13:35 ピラティス 蔵貴 わかな		12:10~12:55 腸活骨盤矯正ヨガ こが 京子
13:00	13:00~13:45 ボディバランス30 濱田 陽菜						12:45~13:30 ボディパンプ45 スタッフ					↑
13:30			13:35~14:20 Be FREE DANCE 野村 典子									13:15~14:00 ZUMBA 杉本 照代
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		
14:30												14:10~15:10 スイミングスクール 幼児学童
15:00								14:55~15:40 ZUMBA ミーナ		14:50~15:35 エアロピクス 濱田 陽菜		14:20~15:05 ヨガ ジュンギョク
15:30		15:20~16:20 スイミングスクール 幼児										
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					15:50~16:35 週替わりレッスン		1W コンバット 2W コンバット 3W ZUMBA 4W ZUMBA
16:30	16:15~17:00 バレエスクール プライマリー			16:30~17:00 スイミングスクール 幼児学童	16:30~17:00 ストレッチ&ウエストシェイプ スタッフ	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		16:35~17:35 バレエスクール ロージュニア							16:50~17:35 ボディバランス45 小嶋 史剛		
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										
18:30												
19:00												
19:30	19:30~20:15 週替わりレッスン 杉本照代/濱田陽菜		19:15~19:45 ボディバランス30 伊藤 のりすけ									
20:00					19:15~20:00 ボディパンプ45 日隈 一行							
20:30			20:00~20:45 ボディコンバット45 伊藤 のりすけ					19:30~20:15 ボディアタック45 濱田 陽菜				
21:00	1W ZUMBA 2W エアロピクス 3W ZUMBA 4W エアロピクス 5W ZUMBA											
21:30								20:30~21:00 ボディバランス30 小嶋 史剛				
22:00												


休

館

日

マシジム・スイミングエリアのご利用は21:30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、身体を動かしより健康的に！
	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