

マルエス堺原山台ジム 2024年5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		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		11:05~11:50 ストレッチ 濱田 陽菜	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		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		12:05~12:35 アディダスヨガ 濱田 陽菜		11:05~11:50 エアロピクス 溝端 香織	11:05~11:50 スイミングスクール 幼児学童
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	12:00~12:30 週間 歩くプログラム	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 ポディパンプ45 スタッフ		12:50~13:35 ピラティス 蔵貴 わかな		11:45~12:30 ベビー	11:45~12:15 週間 泳ぐプログラム
11:30	13:00~13:45 ポディバランス30 濱田 陽菜		13:35~14:20 Be FREE DANCE 野村 典子		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		12:10~12:55 腸活骨盤矯正ヨガ こが 京子	12:10~12:55 ↑
12:00	14:05~14:50 ZUMBA 棚橋 孝								14:50~15:35 エアロピクス 濱田 陽菜		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
12:30		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	16:30~17:00 ストレッチ&ウェストシェイプ スタッフ	16:30~17:30 スイミングスクール 幼児			15:50~16:35 ポディコンバット45 スタッフ	14:10~15:10 スイミングスクール 幼児学童		
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			16:30~17:30 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	
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							16:50~17:35 ポディバランス45 小嶋 史剛			
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	19:30~20:15 週替わりレッスン 杉本照代/スタッフ		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		19:30~20:15 ポディアタック45 濱田 陽菜					
20:00	1W コンバット 2W ZUMBA 3W コンバット 4W ZUMBA		20:00~20:45 ポディコンバット45 伊藤 のりすけ				20:30~21:00 ポディバランス30 濱田 陽菜					
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「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