

マルエス堺原山台ジム 2024年7月スタジオ・プールタイムスケジュール

●・32名定員

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	9:15~10:15 ピラティス 山本 真美	9:30~10:15 ゆったり 水中W+スイミング	9:30~10:00 堺コッカラ体操 山本 真美		9:30~10:15 ピラティス		9:15~9:45 ストレッチヨガ 平岡 早苗		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				10:00~10:45 ベビー		10:00~10:45 ベビー	10:00~10:20 ウェストシェイブ 小嶋 史剛	10:00~11:00 大人 体カづくり 水中W+スイミング		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
10:30		10:30~11:00 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					
11:00	10:50~11:35 太極拳 石橋 香			11:00~11:45 大人泳法 初心者初級 中上級				11:15~11:45 アクアピクス	11:05~11:50 ストレッチ 濱田 陽菜			
11:30		11:15~12:55 幼稚園指導							ウェストシェイブ 濱田 陽菜			
12:00	11:55~12:40 エアロピクス・初級 大原 愛	12:15~12:45 週間 泳ぐプログラム	11:40~12:25 ZUMBA 杉本 照代	12:00~12:30 週間 泳ぐプログラム	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		11:45~12:15 週間 泳ぐプログラム
12:30						12:15~13:00 大人泳法 初心者初級 中上級						1w バタフライ 2w 背泳ぎ 3w 平泳ぎ 4w クロール 5w おまかせ
13:00	13:00~13:45 ボディバランス30 濱田 陽菜	中学生 水泳授業	12:45~13:15 ウェーブストレッチ 野村 典子	中学生 水泳授業	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	中学生 水泳授業	12:50~13:35 ピラティス 蔵貴 わかな		12:50~13:35 ピラティス 蔵貴 わかな	
13:30	13:00~13:45 ボディバランス15		13:20~14:05 Be FREE DANCE 野村 典子		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 エアロピクス 溝端 香織		14:10~15:10 スイミングスクール 幼児学童
14:00	14:05~14:50 ZUMBA 棚橋 孝	7/2, 7/9	14:20~15:40 ストレッチ 濱田 陽菜	7/3, 7/10								
14:30												
15:00				1.3.5w モビパン 2.4w ウォーキング		15:20~16:20 スイミングスクール 幼児		14:55~15:40 ZUMBA ミーナ		15:50~16:35 ボディコンバット45 スタッフ	15:50~16:35 週替わりレッスン ヨガ	1w ジュンギョク 2w こが 京子 3w 山崎 明子 4w こが 京子
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	16:30~17:00 ストレッチ&ウェストシェイブ スタッフ	16:30~17:30 スイミングスクール 幼児学童						
16:00	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								
16:30												
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							16:50~17:35 ボディバランス45 小嶋 史剛			
17:30												
18:00												
18:30												
19:00		1w 平泳ぎ 2w 泳ぐメニュー 3w バタフライ 4w 泳ぐメニュー	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		19:30~20:15 ボディアタック45 濱田 陽菜					
19:30	19:30~20:15 週替わりレッスン 杉本照代/スタッフ	※2.4wは泳法指導 はございません。										
20:00			20:00~20:45 ボディコンバット45 伊藤 のりすけ									
20:30	1w コンバット 2w ZUMBA 3w コンバット 4w ZUMBA 5w コンバット						20:30~21:00 ボディバランス30 濱田 陽菜					
21:00												
21:30												
22:00												

休

館

日

マシンジム・スイミングエリアのご利用は21:30まで

<お知らせ>

- ・スタジオレッスンの定員は、30名（マークなし）と32名（●印）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！

ダイエット	「エアロピクス」「ZUMBA」「ダンス」 音楽に合わせて脂肪燃焼をしながら脂肪を燃焼！
ボディメイク	音楽を楽しみながら脂肪を燃焼！ 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 呼吸と動作を連動させ、心と身体をリフレッシュ！
体カづくり	「太極拳」「体操」「エクササイズ系」などのプログラム 姿勢改善や体力作り、身体を動かさず健康的に！

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