

# マルエス堺原山台ジム 2024年8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	9:15~9:25 堺コッカラ体操 山本 真美																		
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	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 ウェストシェイプ 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			10:20~11:20 ピラティス 山本 真美 ●		10:35~11:20 ZUMBA ミーナ	10:35~11:20 ヨガ 三浦 祐美加 ●		11:05~11:50 ストレッチ 濱田 陽菜 ●											
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				11:15~11:45 アクアピクス											
11:30		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		12:05~12:35 アディダスヨガ 濱田 陽菜 ●		11:45~12:30 ベビー									
12:00	11:55~12:40 エアロピクス・初級 大原 愛						12:15~13:00 大人泳法 初心者初級 中上級				11:45~12:15 週間 泳ぐプログラム								
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			12:45~13:30 ボディパンプ45 スタッフ			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15 濱田 陽菜	中学生 水泳授業 8/27	13:20~14:05 Be FREE DANCE 野村 典子	中学生 水泳授業 8/28															
13:30																			
14:00	14:05~14:50 ZUMBA 棚橋 孝		14:20~14:50 ストレッチ 濱田 陽菜 ●		13:50~14:50 ヨガ 平岡 早苗 ●				13:50~14:35 エアロピクス 溝端 香織										
14:30									14:10~15:10 スイミングスクール 幼児学童										
15:00										14:50~15:35 ZUMBA 杉本 照代									
15:30		15:20~16:20 スイミングスクール 幼児		1.3.5w モビバン 2.4w ウォーキング				14:55~15:40 ZUMBA ミーナ											
16:00	16:15~17:00 バレエスクール プライマリー		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 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 ●								
16:30		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	16:30~17:00 ストレッチ&ウェストシェイプ スタッフ ●					1W 山崎 明子 2W 休館日 3W 山崎 明子 4W こが 京子								
17:00	17:00~18:00 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				16:50~17:35 ボディバランス45 小嶋 史剛 ●										
17:30		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														
18:00											マシニング・スイミングエリアの ご利用は17:30まで								
18:30											自分に合ったレッスンを見つけよう！								
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 ※2.4wは泳法指導 はございません。									<table border="1"> <tr> <td>ダイエット</td> <td>「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！</td> </tr> <tr> <td>ボディメイク</td> <td>音楽を楽しみながら筋トレする「ボディパンプ」全身シェイプアップさせ、メリハリボディをゲット！</td> </tr> <tr> <td>リフレッシュ</td> <td>「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！</td> </tr> <tr> <td>体カづくり</td> <td>「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！</td> </tr> </table>	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、身体を動かして健康的に！
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、身体を動かして健康的に！																		
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 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 小嶋 史剛 ●						マシニング・スイミングエリアの ご利用は19:30まで								
20:00								19:30~20:15 ボディアタック45 濱田 陽菜 ●											
20:30	1W コンバット 2W 休館日 3W ZUMBA 4W コンバット		20:00~20:45 ボディコンバット45 伊藤 のりすけ ●																
21:00								20:30~21:00 ボディバランス30 濱田 陽菜 ●											
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（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

マシニング・スイミングエリアのご利用は21:30まで