

マルエス堺原山台ジム 2024年9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	9:15~9:25 堺コッカラ体操 山本 真美							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		9:15~10:15 スイミングスクール
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	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 ●	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		10:00~10:15 幼児		10:00~10:15 幼児
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 ●		11:05~11:50 ストレッチ スタッフ ●	10:25~11:25 スイミングスクール		10:25~11:25 スイミングスクール
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		11:05~11:50 ストレッチ スタッフ ●		11:05~11:50 スイミングスクール
11:30		11:30~12:00 週間泳ぐプログラム			11:35~12:05 アクアサーキット				11:45~12:30 ベビー			
12:00	11:55~12:40 エアロピクス・初級 大原 愛		11:40~12:25 ZUMBA 杉本 照代	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 ●			11:45~12:15 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15 濱田 陽菜		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 ボディバンプ45 スタッフ		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			13:20~14:05 Be FREE DANCE 野村 典子									
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 ●		13:50~14:35 ヨガ 辻 雅予 ●		13:50~14:35 エアロピクス 溝端 香織	
14:30			14:20~14:50 ストレッチ 濱田 陽菜 ●							14:10~15:10 スイミングスクール		
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		15:20~16:20 スイミングスクール 幼児		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						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 山崎 明子 2W こが 京子 3W 山崎 明子 4W こが 京子 5W 山崎 明子
16:30		16:30~17:30 スイミングスクール 幼児学童		16:00~17:00 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		17:40~18:40 スイミングスクール 幼児学童		17:10~18:10 スイミングスクール 幼児学童								
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 ※2.4wは泳法指導 はございません。										
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 ボディバンプ45 小嶋 史剛							
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 ZUMBA 3W コンバット 4W ZUMBA		20:00~20:45 ボディコンバット45 伊藤 のりすけ									
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「ボディバンプ」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」「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に！
	初めての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（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

マシニング・スイミングエリアのご利用は17:30まで