

マルエス堺原山台ジム 2024年10月スタジオ・プールタイムスケジュール ● 40名定員 ○ 35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 ●											
10:00	9:30~10:30 ピラティス 山本 真美 ●	9:30~10:30 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	
10:30			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 豊田 章太郎 ●				
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	11:45~12:30 ベビー		11:45~12:15 週間 泳ぐプログラム	
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	11:40~12:25 HIP HOP NatsU ●	12:15~13:00 大人泳法 初心者初級 中上級	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 ●		11:50~12:35 ピラティス 蔵真 わかな ●	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												
13:00	13:00~13:45 ポディバランステック15		12:45~13:15 ウェーブストレッチ 野村 典子 ●	1.3,5w モビバン 2.4w ウォーキング	12:45~13:30 フラダンス 小間 恵子 ●		12:45~13:30 ポディバンプ45 スタッフ ●		12:50~13:35 ピラティス 蔵真 わかな ●	12:50~13:35 エアロピクス 溝端 香織 ●		
13:30	ポディバランス30 濱田 陽菜 ●		13:25~14:10 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 ●	14:10~15:10 スイミングスクール 幼児学童	13:50~14:35 ZUMBA 杉本 照代 ●		
14:30												
15:00							14:55~15:40 ZUMBA ミーナ ●	14:50~15:35 エアロピクス 濱田 陽菜 ●		14:50~15:35 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	
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				15:50~16:35 週替わりレッスン スタッフ ●	1W コンバット 2W ZUMBA 3W コンバット 4W ZUMBA			
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 ストレッチ&ウェストシェイプ 豊田 章太郎 ●	16:30~17:30 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					
16:30	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 ●				
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	19:30~20:15 週替わりレッスン 杉本照代/小嶋紗衣 ●		19:15~19:45 ポディバランス30 伊藤 のりすけ ●		19:15~20:00 ポディバンプ45 小嶋 史剛 ●		19:30~20:15 ポディアタック45 濱田 陽菜 ●					
19:30												
20:00	1W ZUMBA 2W コンバット 3W ZUMBA 4W コンバット 5W ZUMBA		20:00~20:45 ポディコンバット45 伊藤 のりすけ ●									
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「ポディバンプ」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連動させ、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、40名(●印)と35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

マシジム・スイミングエリアのご利用は21:30まで

マシジム・スイミングエリアのご利用は17:30まで