

マルエス堺原山台ジム 2024年11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 ●							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	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 ●	10:00~10:45 ベビー ●	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 ●		10:25~11:25 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 ●	10:30~11:10 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 豊田 章太郎 ●			
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 HIP HOP NatsU ●	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 ●		11:45~12:30 ベビー ●			
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 パタフライ 4w 泳ぐメニュー ※2,4wは泳法指導 はございません。	11:40~12:25 ZUMBA 杉本 照代 ●	12:00~12:30 週間 歩くプログラム ●	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 ●		12:05~12:35 アディダスヨガ 濱田 陽菜 ●	11:50~12:35 ピラティス 蔵貫 わかな ●	1w パタフライ 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 ●				13:25~14:10 Be FREE DANCE 野村 典子 ●				12:50~13:35 ピラティス 蔵貫 わかな ●			
13:30	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 ●			
14:00									14:50~15:35 エアロピクス 濱田 陽菜 ●	14:10~15:10 スイミングスクール 幼児学童 ●		
14:30											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 ●
15:00		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&ウェストシェイプ 豊田 章太郎 ●	16:30~17:30 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 5W コンバット ●		
15:30												
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 ●					16:50~17:35 ボディバランス45 小嶋 史剛 ●			
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 ●										
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/小嶋紗衣 ●		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 ●		19:30~20:15 ボディアタック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 ボディコンバット45 伊藤 のりすけ ●									
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												

休

館

日

マシジム・スイミングエリアのご利用は21:30まで

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力をつける「ボディパンプ」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、身体を動かしより健康的に!

● 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、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