

# マルエス堺原山台ジム 2024年12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<br>堺コッカラ体操 ●                       |  |   |                                  |   |                                  |                                     | 9:15~9:45<br>ストレッチヨガ<br>平岡 早苗 ●         |                                     | 9:15~10:15<br>スイミングスクール           |                                  | 9:15~10:15<br>スイミングスクール                 |  |
| 10:00 | 9:30~10:30<br>ピラティス<br>山本 真美 ●               | 9:30~10:30<br>ゆったり<br>水中W+スイミング  | 9:30~10:00<br>堺コッカラ体操<br>山本 真美 ●        |                                  | 9:30~10:15<br>ピラティス<br>松田 真理子 ●           | 10:00~10:45<br>ベビー               | 10:00~10:20<br>ウェストシェイプ<br>小嶋 史剛 ●  | 10:00~11:00<br>大人<br>体カづくり<br>水中W+スイミング |                                     | 10:25~11:25<br>スイミングスクール<br>幼児学童  |                                  | 10:25~11:25<br>スイミングスクール<br>幼児学童        |  |
| 10:30 |  |  | 10:20~11:20<br>ピラティス<br>山本 真美 ●         |                                  | 10:35~11:20<br>ZUMBA<br>ミーナ ●             |                                  | 10:35~11:20<br>ヨガ<br>三浦 祐美加 ●       |   | 11:05~11:50<br>ストレッチ<br>豊田 章太郎 ●    |                                   |                                  |   |  |
| 11:00 | 10:50~11:35<br>太極拳<br>石橋 香 ●                 | 10:50~11:20<br>アクアサーキット  |   | 11:00~11:45<br>大人泳法<br>初心者初級 中上級 |   |                                  |                                     |   | 11:15~11:45<br>アクアピクス               |                                   |                                  |   |  |
| 11:30 |  | 11:30~12:00<br>週間<br>泳ぐプログラム   | 11:40~12:25<br>ZUMBA<br>杉本 照代 ●         |                                  | 11:35~12:05<br>アクアサーキット                   |                                  | 11:40~12:25<br>エアロピクス<br>濱田 陽菜 ●    |   | 11:45~12:30<br>ベビー                  |                                   |                                  | 11:45~12:15<br>週間<br>泳ぐプログラム            |  |
| 12:00 | 11:55~12:40<br>エアロピクス・初級<br>大原 愛 ●           | 1w 平泳ぎ<br>2w 泳ぐメニュー<br>3w バタフライ<br>4w 泳ぐメニュー<br>※2,4wは泳法指導<br>はございません。 |   | 12:00~12:30<br>週間<br>歩くプログラム     | 11:40~12:25<br>HIP HOP<br>NatsU ●         | 12:15~13:00<br>大人泳法<br>初心者初級 中上級 |                                     |   | 12:05~12:35<br>アディダスヨガ<br>濱田 陽菜 ●   |                                   | 11:50~12:35<br>ピラティス<br>蔵貴 わかな ● | 1w バタフライ<br>2w 背泳ぎ<br>3w 平泳ぎ<br>4w クロール |  |
| 12:30 | 13:00~13:45<br>ボディバランス15                     |  | 12:45~13:15<br>ウェーブストレッチ<br>野村 典子 ●     |                                  | 12:45~13:30<br>フラダンス<br>小間 恵子 ●           |                                  | 12:45~13:30<br>ボディパンプ45<br>スタッフ ●   |   | 12:50~13:35<br>ピラティス<br>蔵貴 わかな ●    |                                   | 12:50~13:35<br>エアロピクス<br>溝端 香織 ● |   |  |
| 13:00 | 14:05~14:50<br>ZUMBA<br>棚橋 孝 ●               |  | 13:25~14:10<br>Be FREE DANCE<br>野村 典子 ● |                                  | 13:50~14:50<br>ヨガ<br>平岡 早苗 ●              |                                  | 13:50~14:35<br>パワーヨガ<br>辻 雅予 ●      |   | 13:50~14:35<br>ヨガ<br>辻 雅予 ●         |                                   | 13:50~14:35<br>ZUMBA<br>杉本 照代 ●  |   |  |
| 13:30 |  |  |   |                                  |   |                                  |                                     |   |                                     |                                   |                                  |   |  |
| 14:00 |  |  |   |                                  |   |                                  |                                     |   |                                     |                                   |                                  |   |  |
| 14:30 |  |  |   |                                  |   |                                  |                                     |   |                                     |                                   |                                  |   |  |
| 15:00 |  |  |   |                                  |   |                                  |                                     | 14:55~15:40<br>ZUMBA<br>ミーナ ●           |                                     | 14:50~15:35<br>エアロピクス<br>濱田 陽菜 ●  |                                  | 14:50~15:35<br>週替わりレッスン<br>ヨガ ●         | 1W 山崎 明子<br>2W こが 京子<br>3W 山崎 明子<br>4W こが 京子 |
| 15:30 |  | 15:20~16:20<br>スイミングスクール<br>幼児   | 15:45~16:30<br>バレエスクール<br>プライマリー        |                                  | 15:20~16:20<br>スイミングスクール<br>幼児            |                                  |                                     |   |                                     | 15:50~16:35<br>週替わりレッスン<br>スタッフ ● |                                  |   |  |
| 16:00 | 16:15~17:00<br>バレエスクール<br>プライマリー             |  | 16:30~17:30<br>スイミングスクール<br>幼児学童        |                                  | 16:30~17:00<br>スイミングスクール<br>幼児学童          |                                  |                                     |   |                                     |                                   |                                  |   |  |
| 16:30 | 17:00~18:00<br>バレエスクール<br>ロージュニア             |  | 16:35~17:35<br>バレエスクール<br>ロージュニア        |                                  | 16:30~17:00<br>ストレッチ&ウェストシェイプ<br>豊田 章太郎 ● | 16:30~17:30<br>スイミングスクール<br>幼児学童 |                                     |   |                                     |                                   |                                  |   |  |
| 17:00 |  | 17:40~18:40<br>スイミングスクール<br>幼児学童                                       |   | 17:10~18:10<br>スイミングスクール<br>幼児学童 |   |                                  |                                     |   | 16:50~17:35<br>ボディバランス45<br>小嶋 史剛 ● |                                   |                                  |   |  |
| 17:30 |  |  |   |                                  |   |                                  |                                     |   |                                     |                                   |                                  |   |  |
| 18:00 |  |  |   |                                  |   |                                  |                                     |   |                                     |                                   |                                  |   |  |
| 18:30 |  |  |   |                                  |   |                                  |                                     |   |                                     |                                   |                                  |   |  |
| 19:00 |  |  |   |                                  |   |                                  |                                     |   |                                     |                                   |                                  |   |  |
| 19:30 | 19:30~20:15<br>週替わりレッスン<br>杉本照代/小嶋紗衣 ●       |  | 19:15~19:45<br>ボディバランス30<br>伊藤 のりすけ ●   |                                  | 19:15~20:00<br>ボディパンプ45<br>小嶋 史剛 ●        |                                  | 19:30~20:15<br>ボディアタック45<br>濱田 陽菜 ● |   |                                     |                                   |                                  |   |  |
| 20:00 | 1W コンバット<br>2W ZUMBA<br>3W コンバット<br>4W ZUMBA |  | 20:00~20:45<br>ボディコンバット45<br>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!**

|               |  |
|---------------|--|
| <b>ダイエット</b>  | 「エアロピクス」「ZUMBA」「ダンス」音楽に合わせて振り付けを楽しむながら脂肪を燃焼!       |
| <b>ボディメイク</b> | 音楽を楽しみながら筋力アップする「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!  |
| <b>リフレッシュ</b> | 「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!      |
| <b>体カづくり</b>  | 「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19:30まで

マシニング・スイミングエリアのご利用は17:30まで