

マルエス堺原山台ジム 2025年1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		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 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		10:25~11:25 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			11:35~12:05 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 ●	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。	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 ●	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 ●	11:45~12:15 週間 泳ぐプログラム	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 ボディバランス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 ボディパンプ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	14:05~14:50 ZUMBA 棚橋 孝 ●		13:25~14:10 Be FREE DANCE 野村 典子 ●		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 ZUMBA 杉本 照代 ●
14:00												
14:30												
15:00												
15:30		15:20~16:20 スイミングスクール 幼児						14:55~15:40 ZUMBA ミーナ ●		14:50~15:35 週替わりレッスン スタッフ ●	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
16:00			15:45~16:30 バレエスクール プライマリー							15:50~16:35 エアロピクス 濱田 陽菜 ●		
16:30	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	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	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	16:50~17:35 ボディバランス45 小嶋 史剛 ●			
17:00	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		17:10~18:10 スイミングスクール 幼児学童								
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 ●		19:15~20:15 ボディパンプ60 小嶋 史剛 ●		19:30~20:15 ボディアタック45 濱田 陽菜 ●					
20:00												
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

マシニング・スイミングエリアのご利用は21:30まで

<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・プールレッスンで予約が必要になります。
 ・スタジオレッスンの入場は開始10分前からとなります。
 ・スタジオレッスン参加の際はQRコードチェックインをお願いいたします。プールレッスン参加の場合は不要です。

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！

初めての方も参加しやすいプログラムです

マシニング・スイミングエリアのご利用は17:30まで

マシニング・スイミングエリアのご利用は19:30まで