

# マルエス堺原山台ジム 2025年2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 ●		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 ウエストシェイプ 小嶋 史剛 ●	10:00~11:00 大人 体カづくり 水中W+スイミング						
10:30			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 HIP HOP NatsU ●	11:35~12:05 アクアサーキット		11:40~12:25 エアロビクス 濱田 陽菜 ●	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 エアロビクス・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										
12:30					12:45~13:15 ウェーブストレッチ 野村 典子 ●	1.35w モビパン 2.4w ウォーキング			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 バタフライ 2w 背泳ぎ 3w 平泳ぎ 4w クロール	
13:00	13:00~13:45 ポディバランス30 濱田 陽菜 ●		13:25~14:10 Be FREE DANCE 野村 典子 ●		12:45~13:30 フラダンス 小間 恵子 ●			12:45~13:30 ポディパン45 スタッフ ●						
13:30										12:50~13:35 ピラティス 蔵貫 わかな ●			12:50~13:35 エアロビクス 溝端 香織 ●	
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 ●						
14:30										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 ●	
15:00								14:55~15:40 ZUMBA ミーナ ●					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								14:50~15:35 週替わりレッスン スタッフ ●				
16:00			15:45~16:30 バレエスクール プライマリー											
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		16:00~17:00 スイミングスクール 幼児学童				16:00~16:30 ストレッチ&ウエストシェイプ 豊田 章太郎 ●		15:50~16:35 エアロビクス 濱田 陽菜 ●				
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	16:35~17:35 バレエスクール ロージュニア											
17:30										16:50~17:35 ポディバランス45 小嶋 史剛 ●				
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 ポディバランス30 伊藤 のりすけ ●					19:30~20:15 ポディアタック45 濱田 陽菜 ●						
20:00														
20:30	1W コンバット 2W 休講 3W ZUMBA 4W コンバット		20:00~20:45 ポディコンバット45 伊藤 のりすけ ●					20:30~21:00 ポディバランス30 濱田 陽菜 ●						
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	「エアロビクス」「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(ロブ)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、身体を動かすより健康的に!

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・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。

マシニングジム・スイミングエリアのご利用は21:30まで

マシニングジム・スイミングエリアのご利用は17:30まで

マシニングジム・スイミングエリアのご利用は19:30まで