

マルエス堺原山台ジム 2025年4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

	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	9:30~10:15 ストレッチヨガ 平岡 早苗 ●	10:00~11:00 大人 体カづくり 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 ●		10:35~11:20 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								
11:30		11:30~12:00 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	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 ●		11:40~12:25 エアロビクス 大原 愛 ●			11:45~12:30 ベビー	11:50~12:35 ピラティス 蔵貫 わかな ●	11:45~12:15 週間 泳ぐプログラム
12:30												
13:00	13:00~13:45 ポディバランス30 小嶋 史剛 ●	※2,4wは泳法指導 はございません。	12:45~13:15 ウェーブストレッチ 野村 典子 ●	1.3,5w モビパン 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 ポディパン45 スタッフ ●				12:50~13:35 エアロビクス 溝端 香織 ●
13:30			13:25~14:10 Be FREE DANCE 野村 典子 ●									
14:00	14:05~14:50 ZUMBA 棚橋 孝 ●											
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 山崎 京子 3w 山崎 明子 4w 山崎 京子
16:00	16:15~17:00 バレエスクール プライマリー		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			16:00~16:30 ストレッチ&ウェストシェイプ 豊田 章太郎 ●		15:50~16:35 ポディバランス45 小嶋 史剛 ●		
16:30		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									
17:00	17:00~18:00 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							
17:30		17:40~18:40 スイミングスクール 幼児学童										
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 ●									
20:00												
20:30	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 ●					19:30~20:15 ポディパン45 小嶋 史剛 ●				
21:00								20:15~20:30 ストレッチ				
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「ポディパン」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、身体を動かしやすいプログラム!

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19:30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