

マルエス堺原山台ジム 2025年5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 ●											
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		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 ヨガ 三浦 祐美加 ●				
11:00	10:50~11:35 太極拳 石橋 香 ●	10:50~11:20 アクアサーキット			10:35~11:20 ZUMBA ミーナ ●	10:30~11:10 幼稚園指導				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
11:30		11:30~12:00 週間泳ぐプログラム			11:00~11:45 大人泳法 初心者初級 中上級							
12:00	11:55~12:40 エアロビクス・初級 大原 愛 ●		11:40~12:25 ZUMBA 杉本 照代 ●		12:00~12:30 週間泳ぐプログラム		11:40~12:25 HIP HOP NatsU ●		11:15~11:45 アクアピクス	11:05~11:35 ストレッチ ウェストシェイプ 豊田 章太郎 ●		11:45~12:15 週間泳ぐプログラム
12:30		1w 平泳ぎ					12:15~13:00 大人泳法 初心者初級 中上級			11:50~12:05 ボディコンバットテック15		
13:00	13:00~13:45 ボディバランステック15	2w 泳ぐメニュー	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 ●		12:05~12:35 ボディコンバット30 小嶋 紗衣 ●		1w バタフライ
13:30	13:00~13:45 ボディバランス30 小嶋 史剛 ●	3w バタフライ										2w 背泳ぎ
14:00		4w 泳ぐメニュー	13:25~14:10 Be FREE DANCE 野村 典子 ●									3w 平泳ぎ
14:30	14:05~14:50 ZUMBA 棚橋 孝 ●	5w 泳ぐメニュー										4w クロール
15:00		※2,4wは泳法指導										
15:30		はございません。										
16:00												
16:30	16:15~17:00 バレエスクール プライマリー	15:20~16:20 スイミングスクール 幼児										
17:00	17:00~18:00 バレエスクール ロージュニア		15:45~16:30 バレエスクール プライマリー									
17:30			16:35~17:35 バレエスクール ロージュニア									
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 ●									
20:00												
20:30												
21:00	2w ZUMBA											
21:30	3w コンバット											
22:00	4w ZUMBA											
マシニングジム・スイミングエリアのご利用は21:30まで												

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「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。