

マルエス堺原山台ジム 2025年6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	
休 館 日															
	9:15~10:15 ピラティス 山本 真美	9:30~10:15 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	10:00~10:45 ベビー	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					
		10:30~11:00 アクアサーキット	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	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					
	10:50~11:35 太極拳 石橋 香	11:15~11:55 幼稚園指導		11:00~11:45 大人泳法 初心者初級 中上級			11:15~11:45 アクアビクス								
			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	11:35~12:05 アクアサーキット	11:40~12:25 エアロビクス 大原 愛		11:45~12:30 ベビー	11:45~12:15 週間 泳ぐプログラム					
	11:55~12:40 エアロビクス・初級 大原 愛	12:15~12:45 週間 泳ぐプログラム		1.3.5w モビバン 2.4w ウォーキング		12:15~13:00 大人泳法 初心者初級 中上級				1w バタフライ 2w 背泳ぎ 3w 平泳ぎ 4w クロール 5w おまかせ					
	13:00~13:45 ボディバランステック15	13:20~ 15:00 中学生 水泳指導 6月3日~	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		12:45~13:30 ボディパンプ45 スタッフ	13:30~ 15:30 中学生 水泳指導 6月6日~	12:50~13:35 ピラティス 蔵貴 わかな	12:50~13:35 エアロビクス 溝端 香織					
	ボディバランス30 小嶋 史剛		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		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					
	14:05~14:50 ZUMBA 棚橋 孝			15:20~16:20 スイミングスクール 幼児			14:55~15:40 ZUMBA ミーナ	16:00~16:30 ストレッチ&ウェストシェイプ 豊田 章太郎	14:50~15:35 週替わりレッスン スタッフ	1W コンバット 2W ZUMBA 3W コンバット 4W ZUMBA	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 5w 山崎 明子			
	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	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	16:30~17:30 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	15:50~16:35 ボディバランス45 小嶋 史剛					
	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		17:10~18:10 スイミングスクール 幼児学童	17:40~18:40 スイミングスクール 幼児学童	17:40~18:40 スイミングスクール 幼児学童		17:40~18:40 スイミングスクール 幼児学童						
		スイミングスクール 幼児学童								マシンジム・スイミングエリアの ご利用は17:30まで					
										マシンジム・スイミングエリアの ご利用は19:30まで					
		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 ボディパンプ45 小嶋 史剛			＜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します。 ・プールレッスン参加の場合は不要です。					
	1W ZUMBA 2W コンバット 3W ZUMBA 4W コンバット		20:00~20:45 ボディコンバット45 伊藤 のりすけ			20:15~20:30 ストレッチ									
	マシンジム・スイミングエリアのご利用は21:30まで														

レッスン内容案内

スタジオプログラム			
ダイエット/脂肪燃焼			
強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★	★	エアロビクス・初級	始めての方でも安心して参加いただける有酸素運動のクラスです。 基本的なステップを組み合わせて体脂肪を燃焼します。
★～★★	★～★★	エアロビクス	エアロビクスの醍醐味を楽しみましょう！
★～★★	★～★★	Be FREE DANCE	身体機能改善を目的にしたフィットネスダンスプログラムです。
★～★★	★～★★	ZUMBA	グローバルなフィットネスダンスプログラムです。アップビートな 世界各国のリズムに合わせて簡単にエクササイズができます。
★★～	★★～	ボディコンバット	様々な格闘技の動きを用いたハイエナジーなカーディオワークアウトです。 パンチやキックを繰り返すことで全身を引き締めます。

ボディメイク			
強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★～	★★～	ボディパンプ	体力に合わせて自由に重量を変えられるバーベルを使って全身をシェイプアップ しながらメリハリのあるボディを手に入れます。
★	★	ウェストシェイプ	すきま時間で、簡単・効果的な腹筋運動をサポート！様々な腹部トレーニングを行う ことで、簡単に効果的にウエスト周りを引き締めていきます。
リフレッシュ			
強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★	★	ヨガ	ヨガのアーサナ（ポーズ）を中心にストレッチを行い、呼吸と共にゆっくりと全身を ほぐしていきます。
★	★	リラックスヨガ	体をゆっくり動かし、静かに負荷をかけるので、ストレス解消とリラックスの効果が 得られます。
★	★	腸活骨盤矯正ヨガ	深く呼吸することでリラックス効果が高まり、副交感神経を優位にします。血行を促 進し、自律神経を整える効果が期待できます。
★★	★	パワーヨガ	パワーヨガはアシュタンガヨガをベースに、太陽礼拝のポーズを軸にして、様々な ポーズを流れるように連続して行っていきます。
★★	★	ピラティス	呼吸と身体を連動させながら、インナーマッスルをエクササイズ するクラスです。
★～	★～	ボディバランス	ヨガをベースにピラティスと太極拳の要素も加えたワークアウト。インスピレーショ ンを感じさせる音楽に合わせストレッチをし呼吸をコントロールします。
★★	★	HIP HOP	リズムとアクセントをきかせた動きをつないで、ダンスの振り付けを楽しむことがで きるプログラムです。
★	★	ストレッチ	すきま時間で、簡単に効果的なストレッチをサポート！運動の前後に適した、簡単な ストレッチのクラスです。呼吸と共にゆっくりと全身をほぐしていきます。

肩こり/腰痛/体力づくり			
強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★	★	太極拳	古来より伝承された柔らかくゆったりした動きの武術で全身運動を行います。 呼吸に合わせて途切れなく動くことで、足腰の強化、持久力が得られます。
★	★	ウェーブストレッチ	ボディアーチに合わせて設計されたウェーブリングを使って、筋肉をほぐし、 全身のストレッチを行い、体幹を引き締めるトータルコンディショニングです。
★～★★	★～★★	フラダンス	フラダンス(ハニアロハ)の基本的な動き、振り付けを音楽に合わせて 踊るクラスです。

	★	★★	★★★
強度・難易度	初心・初級者向け	慣れてきた方向け	中・上級者向け

プールプログラム			
アクアレッスン			
強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★	★	モビバン・ウォーキング	専用のバンドを使用して行う水中運動です。腰痛予防や体力向上、シェイプアップな ど様々な効果が期待できます。
★	★	ウォーキング	プールが初めての方、少し慣れた方向けの有酸素系プログラムです。
★	★	アクアサーキット	水の抵抗や浮力を利用して行うシェイプアッププログラムです。
★～	★～	アクアピクス	音楽に合わせてリズムカルな水中運動を行います。 シェイプアップに効果的です。
水泳レッスン			
強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★～★★	★～★★	週間泳ぐプログラム	各週にてクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライのワンポイントの技術習得や スイムにて体力練習をします。
大人スイミング会員プログラム			
強度	難易度	レッスン名	レッスン内容
★～★★	★～★★	体力づくり	歩く、水中運動、泳ぐを行い、朝の準備体操を目的としたクラスです。
★～★★★★	★～★★★★	大人泳法	初めての方からクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基本練習から 反復練習、きれいに長く泳げるように指導いたします。

- ・レッスン中は担当インストラクターの指示に従ってください。
- ・安全の為、途中での入退場はご遠慮ください。
- ・都合により、担当インストラクター、内容、時間が変更又は休講する
場合がございます。館内掲示板をご確認ください。
- ・体調不良等ありましたら、担当インストラクターにお声掛けください。
- ・ベビー・幼児・学童の時間帯も大人フリーコースを設けております。
- ・マスクの着用は個人の判断といたします。



原山公園屋内施設

マルエス堺原山台ジム

■住所/堺市南区原山台2丁5-1

■電話番号 072-298-9988

■営業時間/平日 9:00～22:00 土 9:00～20:00 日・祝 9:00～18:00

■休館日/月曜日・年末年始・施設点検日