マルエス堺ジム　2025年8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

休館日

火

スタジオ
- 9:15～9:25 堺コッカラ体操 ●
- 9:30～10:30 ピラティス 山本　真美 ●
- 10:50～11:35 太極拳 石橋　香 ●
- 11:55～12:40 エアロビクス・初級 大原　愛 ●
- 13:00～13:45 ボディバランステック15 ボディバランス30 豊田　章太郎 ●
- 14:05～14:50 ZUMBA 棚橋　孝 ●
- 16:15～17:00 バレエスクール プライマリー
- 17:00～18:00 バレエスクール ロージュニア
- 19:30～20:15 ZUMBA 杉本　照代 ●

プール
- 9:30～10:30 ゆったり 水中W＋スイミング
- 10:50～11:20 アクアサーキット
- 11:30～12:00 週間 泳ぐプログラム
- 中学生 水泳指導 13:00～15:30
- 15:20～16:20 スイミングスクール 幼児
- 16:30～17:30 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
- 1w　平泳ぎ
- 2w　泳ぐメニュー
- 3w　バタフライ
- 4w　泳ぐメニュー

水

スタジオ
- 9:30～10:00 堺コッカラ体操 山本　真美
- 10:20～11:20 ピラティス 山本　真美
- 11:40～12:25 ZUMBA 杉本　照代 ●
- 12:45～13:15 ウェーブストレッチ 野村　典子 ●
- 13:25～14:10 Be FREE DANCE 野村　典子 ●
- 15:45～16:30 バレエスクール プライマリー
- 16:35～17:35 バレエスクール ロージュニア
- 19:15～19:45 ボディバランス30 伊藤　のりすけ ●
- 20:00～20:45 ボディコンバット45 伊藤　のりすけ ●

プール
- 10:00～10:45 ベビー
- 11:00～11:45 大人泳法 初心者初級　中上級
- 12:00～12:30 週間 歩くプログラム
- 1,3,5w モビバン 2.4w ウォーキング
- 中学生 水泳指導 13:30～15:30
- 16:00～17:00 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

木

スタジオ
- 9:30～10:15 ピラティス 松田　真理子 ●
- 10:35～11:20 ZUMBA ミーナ ●
- 11:40～12:25 HIP　HOP NatsU ●
- 12:45～13:30 フラダンス 小間　恵子 ●
- 13:50～14:50 骨盤矯正ヨガ こが　京子 ●
- 19:30～20:30 ボディパンプ60 小嶋　史剛 ●

プール
- 10:00～10:45 ベビー
- 10:30～11:10 幼稚園指導
- 11:35～12:05 アクアサーキット
- 12:15～13:00 大人泳法 初心者初級　中上級
- 15:20～16:20 スイミングスクール 幼児
- 16:30～17:30 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

金

スタジオ
- 9:30～10:15 ピラティス 山本　真美 ●
- 10:35～11:20 ヨガ 三浦　祐美加 ●
- 11:40～12:25 エアロビクス 大原　愛 ●
- 12:45～13:30 ボディパンプ45 スタッフ ●
- 13:50～14:35 パワーヨガ 辻　雅予 ●
- 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 ●
- 19:30～20:30 ボディコンバット60 小嶋　紗衣 ●

プール
- 10:00～11:00 大人 体力づくり 水中W＋スイミング
- 11:15～11:45 アクアビクス
- 中学生 水泳指導 13:30～15:30
- 16:30～17:30 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

土

スタジオ
- 11:05～11:35 ストレッチ ウェストシェイプ 豊田　章太郎 ●
- 11:50～12:05 ボディコンバットテック15
- 12:05～12:35 ボディコンバット30 小嶋　紗衣 ●
- 12:50～13:35 ピラティス 蔵貫　わかな ●
- 13:50～14:35 ヨガ 辻　雅予 ●
- 14:50～15:35 週替わりレッスン スタッフ ●
- 15:50～16:35 ボディバランス45 小嶋　史剛 ●

プール
- 9:15～10:15 スイミングスクール 幼児
- 10:25～11:25 スイミングスクール 幼児学童
- 11:45～12:30 ベビー
- 14:10～15:10 スイミングスクール 幼児学童
- 1W　コンバット 2W　ZUMBA 3W　コンバット 4W　ZUMBA 5W コンバット

マシンジム・スイミングエリアのご利用は19:30まで

日

スタジオ
- 11:50～12:35 ピラティス 蔵貫　わかな ●
- 12:50～13:35 エアロビクス 溝端　香織 ●
- 13:50～14:35 ZUMBA 杉本　照代 ●
- 14:50～15:35 週替わりレッスン ヨガ ●

プール
- 9:15～10:15 スイミングスクール 幼児
- 10:25～11:25 スイミングスクール 幼児学童
- 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
- 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

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21:30まで

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！
体力づくり	「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します。プールレッスン参加の場合は不要です。