

マルエス堺ジム 2025年12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
休 館 日	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●		9:30~10:15 ピラティス 山本 真美●				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	10:00~10:45 ベビー		10:00~10:45 ベビー		10:00~11:00 大人 体カづくり				
	11:00	10:50~11:35 太極拳 石橋 香●	10:50~11:20 アクアサーキット	ピラティス 山本 真美●	11:00~11:45 大人泳法 初心者初級 中上級	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●	10:00~11:00 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
	11:30		11:30~12:00 週間 泳ぐプログラム						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●			
	12:00	11:55~12:40 エアロピクス・初級 大原 愛●	1w 平泳ぎ 2w 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●	11:35~12:05 アクアサーキット	11:40~12:25 エアロピクス 大原 愛●		11:50~12:05	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	13:00~13:45	3w バタフライ 4w 泳ぐメニュー	12:45~13:15 ウェーブストレッチ 野村 典子●	13:00~13:45 モビバン 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 ボディバンプ45 スタッフ●		12:05~12:35 ボディコンバット30 小嶋 紗衣●		12:50~13:35 エアロピクス 溝端 香織●	12:30 1W バタフライ 2W 背泳ぎ 3W 平泳ぎ 4W クロール
	13:00	ボディバランス30 豊田 章太郎●		13:25~14:10 Be FREE DANCE 野村 典子●						12:50~13:35 ピラティス 蔵貫 わかな●			
	13:30												
	14:00	14:05~14:50 ZUMBA 棚橋 孝●				13:50~14:50 骨盤矯正ヨガ こが 京子●		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●	
	14:30												
	15:00		15:20~16:20 スイミングスクール 幼児	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		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●	1W ZUMBA 2W ZUMBA 3W ZUMBA 4W ZUMBA	14:50~15:35 週替わりレッスン ヨガ●	15:00 1W 山崎 明子 2W こが 京子 3W 山崎 明子 4W こが 京子
	15:30							16:00~16:45					
	16:00	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	16:35~17:35 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		16:30~17:30 スイミングスクール 幼児学童	ボディバランス30 豊田 章太郎●	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●			
	16:30	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				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				
	17:00												
	17:30												
	18:00											マシジム・スイミングエリアの ご利用は17:30まで	
	18:30											自分に合ったレッスンを見つけよう！	
	19:00											ダイエツト 「エアロピクス」「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！	
	19:30			19:15~19:45 ボディバランス30 伊藤 のりすけ●								ボディメイク 音楽を楽しみながら筋トレする「ボディバンプ」 全身をシェイプアップさせ、メリハリボディをゲット！	
	20:00	19:30~20:15 ZUMBA 杉本 照代●				19:30~20:30 ボディバンプ60 小嶋 史剛●		19:30~20:30 ボディコンバット60 小嶋 紗衣●				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！	
	20:30			20:00~20:45 ボディコンバット45 伊藤 のりすけ●								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、身体を動かしより健康的に！	
	21:00											マシジム・スイミングエリアの ご利用は19:30まで	
	21:30											マシジム・スイミングエリアの ご利用は19:30まで	
	22:00											マシジム・スイミングエリアのご利用は21:30まで	

<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。