

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
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	
10:30			10:00~10:45 ベビー		10:00~10:45 ベビー	
11:00	10:50~11:35 太極拳 石橋 香	10:50~11:20 アクアサーキット	10:20~11:20 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
11:30		11:30~12:00 週間 泳ぐプログラム			11:35~12:05 アクアサーキット	11:15~11:45 アクアピックス
12:00	11:55~12:40 エアロピックス・初級 大原 愛	12:00~12:30 週間 歩くプログラム	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 エアロピックス 大原 愛	11:45~12:30 ベビー
12:30	1w 平泳ぎ	2w 泳ぐメニュー	3w バタフライ	4w 泳ぐメニュー	1.35w モビパン 2.4w ウォーキング	12:45~13:30 初心者初級 中上級
13:00	13:00~13:45 ボディバランス15	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		12:45~13:30 ボディパンプ45 スタッフ	12:50~13:35 ピラティス 藏貫 わかな
13:30	ボディバランス30 豊田 章太郎				13:50~14:35 パワーヨガ 辻 雅予	12:50~13:35 エアロピックス 溝端 香織
14:00	14:05~14:50 ZUMBA 棚橋 孝				13:50~14:35 ヨガ 辻 雅予	
14:30					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
15:00					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
15:30		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	16:00~16:45 ボディバランス15	1W ZUMBA 2W ZUMBA 3W ZUMBA 4W ZUMBA
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	
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						
18:30						
19:00						
19:30	19:30~20:15 ZUMBA 杉本 照代		19:15~19:45 ボディバランス30 伊藤 のりすけ	19:30~20:30 ボディパンプ60 小嶋 史剛		マシンジム・スイミングエリアの ご利用は19:30まで
20:00			20:00~20:45 ボディコンバット45 伊藤 のりすけ		19:30~20:30 ボディコンバット60 小嶋 紗衣	
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

マシンジム・スイミングエリアのご利用は21:30まで

くお知らせ>

- ・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。

自分に合ったレッスンを見つけよう！

ダイエット	「エアロピックス」「ZUMBA」「ダンス」 音楽に合わせて振り付けを楽ししながら脂肪を燃焼！
ボディメイク	音楽を楽しみながら筋トするボディパンプ！ 全身をシェイプアップさせ、メリリボディゲット！
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！
	初めての方でも参加しやすいプログラムです

9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00