

マルエス堺ジム 2026年1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													9:00	
	9:30	9:15~9:25 堺コッカラ体操●												9:30	
	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 ピラティス 山本 真美●	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	10:00	
	10:30			10:20~11:20											10:30
	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●		10:50~11:05 ストレッチ 豊田 章太郎●	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		11:00	
	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	11:10~11:30 ウエストシェイプ 豊田 章太郎●					11:30
	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 HIPHOP 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 ボディコンバットテック15	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	12:00
	12:30		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●	1.35w 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		12:05~12:35 ボディコンバット30 小嶋 紗衣●		1w バタフライ 2w 背泳ぎ 3w 平泳ぎ 4w クロール	12:30	
	13:00	13:00~13:45 ボディバランステック15		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 ボディバンプ45 スタッフ●						13:00
	13:30	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●		12:50~13:35 エアロピクス 溝端 香織●		13:30
	14:00														14:00
	14:30	14:05~14:50 ZUMBA 棚橋 孝●		14:25~14:40 ストレッチ 小嶋 史剛●		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			14:45~15:05 ウエストシェイプ 小嶋 史剛●					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●	1w 山崎 明子 2w こが 京子 3w 山崎 明子 4w こが 京子	15:00
	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		15:20~16:20 スイミングスクール 幼児	16:00~16:15 ストレッチ 豊田 章太郎●		15:50~16:20 ボディバランス30 ST 小嶋 史剛●				15:30
	16:00	16:15~17:00 バレエスクール プライマリー				スイミングスクール			16:20~16:40 ウエストシェイプ 豊田 章太郎●	16:30~17:30 スイミングスクール	16:30~17:00 ボディバランス30 FX 小嶋 史剛●				16:00
	16:30	17:00~18:00 バレエスクール ロージュニア	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		16:30~17:30 スイミングスクール 幼児学童							16:30
	17:00		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		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														17:30
	18:00												マシンジム・スイミングエリアの ご利用は17:30まで		18:00
	18:30												自分に合ったレッスンを見つけよう！		18:30
	19:00												ダイエット	「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！	19:00
	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力する「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！	19:30
	20:00	19:30~20:15 ZUMBA 杉本 照代●				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●			マシンジム・スイミングエリアの ご利用は19:30まで		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！	20:00
	20:30												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！	20:30
	21:00														21:00
	21:30														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												22:00	

<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。

<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。