

# マルエス堺ジム 2026年3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	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 ●	10:00~10:45 ベビー	9:30~10:30 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
10:30			10:20~11:20 ピラティス 山本 真美 ●											
11:00	10:50~11:35 太極拳 石橋 香 ●	10:50~11:20 アクアサーキット						10:35~11:20 ZUMBA ミーナ ●	10:30~11:10 幼稚園指導	10:45~11:30 ヨガ 山崎 明子 ●	10:50~11:05 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												
12:00	11:55~12:40 エアロピクス・初級 大原 愛 ●		11:40~12:25 ZUMBA 杉本 照代 ●					11:40~12:25 HIPHOP NatsU ●	11:35~12:05 アクアサーキット	11:45~12:30 エアロピクス 大原 愛 ●		11:45~12:30 ベビー	11:45~12:15 週間 泳ぐプログラム	
12:30		1w 平泳ぎ 2w 泳ぐメニュー												
13:00	13:00~13:45 ボディバランス30 豊田 章太郎 ●	3w バタフライ 4w 泳ぐメニュー 5w おまかせ	12:45~13:15 ウェーブストレッチ 野村 典子 ●					12:00~12:30 週間 歩くプログラム	12:15~13:00 大人泳法 初心者初級 中上級	12:45~13:30 フラダンス 小間 恵子 ●				
13:30			13:25~14:10 Be FREE DANCE 野村 典子 ●											
14:00	14:05~14:50 ZUMBA 棚橋 孝 ●													
14:30			14:25~14:40 ストレッチ スタッフ ●					13:50~14:50 骨盤矯正ヨガ こが 京子 ●						
15:00			14:45~15:05 ウエストシェイプ スタッフ ●											
15:30		15:20~16:20 スイミングスクール 幼児												
16:00	16:15~17:00 バレエスクール プライマリー		15:45~16:30 バレエスクール プライマリー											
16:30		16:30~17:30 スイミングスクール 幼児学童												
17:00	17:00~18:00 バレエスクール ロージュニア		16:35~17:35 バレエスクール ロージュニア											
17:30		17:40~18:40 スイミングスクール 幼児学童												
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 ●											
20:00								19:30~20:30 ボディパンプ60 小嶋 史剛 ●		19:30~20:30 ボディコンバット60 小嶋 紗衣 ●				
20:30			20:00~20:45 ボディコンバット45 伊藤 のりすけ ●											
21:00														
21:30														
22:00														

休

館

日

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。

## 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力をつける「ボディパンプ」全身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！

マシジム・スイミングエリアのご利用は19:30まで

マシジム・スイミングエリアのご利用は17:30まで