

マルエス堺ジム 2026年5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	
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 水中W+スイミング		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 ●		10:30~11:10 ZUMBA ミーナ ●		10:45~11:30 ヨガ 山崎 明子 ●		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	10:50~11:35 太極拳 石橋 香 ●	10:50~11:20 アクアサーキット		11:00~11:45 大人泳法 初心者初級 中上級	11:35~11:50 ポティコンバットテック15	11:35~12:05 水中ウォーキング		11:15~11:45 アクアピクス	10:50~11:05 ストレッチ スタッフ ●	11:10~11:30 ウエストシェイプ スタッフ ●			
11:30		11:30~12:00 週間 泳ぐプログラム	11:40~12:25 ZUMBA 杉本 照代 ●		11:50~12:20 ポティコンバット30 佐藤 宏幸 ●	12:15~13:00 大人泳法 初心者初級 中上級		11:50~12:35 エアロピクス 大原 愛 ●	11:50~12:05 ポティコンバットテック15	11:45~12:30 ベビー ●		11:45~12:15 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 ●	1w 平泳ぎ 2w 泳ぐメニュー		12:00~12:30 アクアサーキット				12:45~13:30 エアロピクス 大原 愛 ●	12:05~12:35 ポティコンバット30 小嶋 紗衣 ●		11:50~12:35 ピラティス 蔵貴 わかな ●		11:45~12:15 週間 泳ぐプログラム
12:30	13:00~13:45 ポティバランステック15	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 ●		12:45~13:30 フラダンス 小間 恵子 ●			12:45~13:30 ポティバンプ45 スタッフ ●					1w バタフライ 2w 背泳ぎ 3w 平泳ぎ 4w クロール 5w おまかせ
13:00	14:05~14:50 ZUMBA 棚橋 孝 ●		13:25~14:10 Be FREE DANCE 野村 典子 ●		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 ●	12:50~13:35 ピラティス 蔵貴 わかな ●				12:50~13:35 エアロピクス 溝端 香織 ●
13:30			14:25~14:40 ストレッチ スタッフ ●					14:55~15:45 ZUMBA ミーナ ●	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 ●
14:00			14:45~15:05 ウエストシェイプ スタッフ ●					16:00~16:15 ストレッチ スタッフ ●	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 ●
14:30		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				16:20~16:40 ウエストシェイプ スタッフ ●	15:50~16:20 ポティバランス30 ST 小嶋 史剛 ●	1w ZUMBA 2w ZUMBA 3w ZUMBA 4w ZUMBA 5w ZUMBA			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
15:00			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				17:40~18:40 スイミングスクール 幼児学童	16:30~17:00 ポティバランス30 FX 小嶋 史剛 ●				
15:30			17:40~18:40 スイミングスクール 幼児学童										
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											
16:30	17:00~18:00 バレエスクール ロージュニア												
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 ポティバランス30 伊藤 のりすけ ●		19:30~20:30 ポティバンプ60 小嶋 史剛 ●		19:30~20:30 ポティコンバット60 小嶋 紗衣 ●						
20:00			20:00~20:45 ポティコンバット45 伊藤 のりすけ ●										
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													

休

館

日

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トレする「ポティバンプ」全身をシェイプアップさせ、メリハリボディをゲット!
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、身体を動かすより健康的に!

初めての方でも参加しやすいプログラムです

<お知らせ>

- ・プール遊泳コースについて→子どもスイミング、スタッフ研修等で1コースのみ使用する事がございます。使用する際にはお声を掛けさせていただきます。予めご了承ください。
- ・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。

マシジム・スイミングエリアのご利用は21:30まで

マシジム・スイミングエリアのご利用は17:30まで