マルエス堺ジム　2026年7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

休館日

火

スタジオ

- 9:15～10:15 ピラティス 山本　真美
- 10:50～11:35 太極拳 石橋　香
- 11:55～12:40 エアロビクス・初級 大原　愛
- 13:00～13:45 ボディバランステック15 ボディバランス30 豊田　章太郎
- 14:05～14:50 ZUMBA 棚橋　孝
- 16:15～17:00 バレエスクール プライマリー
- 17:00～18:00 バレエスクール ロージュニア
- 19:30～20:15 ZUMBA 杉本　照代

プール

- 9:15～10:15 ゆったり 水中W+スイミング
- 10:30～11:00 アクアサーキット
- 11:15～11:55 幼稚園指導
- 12:15～12:45 週間 泳ぐプログラム
- 13:00～15:00 中学生 水泳指導 6月16日～
- 15:20～16:20 スイミングスクール 幼児
- 16:30～17:30 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
- 1w　平泳ぎ
- 2w　泳ぐメニュー
- 3w　バタフライ
- 4w　泳ぐメニュー

水

スタジオ

- 9:30～10:00 堺コッカラ体操 山本　真美
- 10:20～11:20 ピラティス 山本　真美
- 11:40～12:25 ZUMBA 杉本　照代
- 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
- 14:25～14:40 ストレッチ　スタッフ
- 14:45～15:05 ウエストシェイプ スタッフ
- 15:45～16:30 バレエスクール プライマリー
- 16:35～17:35 バレエスクール ロージュニア
- 19:15～19:45 ボディバランス30 伊藤　のりすけ
- 20:00～20:45 ボディコンバット45 伊藤　のりすけ

プール

- 10:00～10:45 ベビー
- 11:00～11:45 大人泳法 初心者初級　中上級
- 12:00～12:30 アクアサーキット
- 13:00～15:30 中学生 水泳指導 6月10日～
- 16:00～17:00 スイミングスクール 幼児学童
- 17:10～18:10 スイミングスクール 幼児学童

木

スタジオ

- 9:30～10:15 ピラティス 松田　真理子
- 10:30～11:10 ZUMBA ミーナ
- 11:35～11:50 ボディコンバットテック15
- 11:50～12:20 ボディコンバット30 佐藤　宏幸
- 12:45～13:30 フラダンス 小間　恵子
- 13:50～14:50 骨盤矯正ヨガ こが　京子
- 19:30～20:30 ボディパンプ60 小嶋　史剛

プール

- 10:00～10:45 ベビー
- 10:30～11:10 幼稚園指導
- 11:35～12:05 水中ウォーキング
- 12:15～13:00 大人泳法 初心者初級　中上級
- 15:20～16:20 スイミングスクール 幼児
- 16:30～17:30 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

金

スタジオ

- 9:30～10:30 ピラティス 山本　真美
- 10:45～11:30 ヨガ 山﨑　明子
- 11:45～12:30 エアロビクス 大原　愛
- 12:45～13:30 ボディパンプ45 スタッフ
- 13:50～14:35 パワーヨガ 辻　雅予
- 14:55～15:45 ZUMBA ミーナ
- 16:00～16:15 ストレッチ　スタッフ
- 16:20～16:40 ウエストシェイプ スタッフ
- 19:30～20:30 ボディコンバット60 小嶋　紗衣

プール

- 10:00～11:00 大人 体力づくり 水中W+スイミング
- 11:15～11:45 アクアビクス
- 13:00～15:30 中学生 水泳指導 6月12日～
- 16:30～17:30 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

土

スタジオ

- 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
- 11:50～12:05 ボディコンバットテック15
- 12:05～12:35 ボディコンバット30 小嶋　紗衣
- 12:50～13:35 ピラティス 蔵貫　わかな
- 13:50～14:35 ヨガ 辻　雅予
- 14:50～15:35 週替わりレッスン スタッフ
- 15:50～16:35 ボディパンプ45 佐藤　宏幸
- 16:50～17:20 ボディバランス30 FX 豊田　章太郎
- マシンジム・スイミングエリアの ご利用は19:30まで

プール

- 9:15～10:15 スイミングスクール 幼児
- 10:25～11:25 スイミングスクール 幼児学童
- 11:45～12:30 ベビー
- 14:10～15:10 スイミングスクール 幼児学童
- 1w　ZUMBA
- 2w　ZUMBA
- 3w　ZUMBA
- 4w　ZUMBA

日

スタジオ

- 11:50～12:35 ピラティス 蔵貫　わかな
- 12:50～13:35 エアロビクス・初級 溝端　香織
- 13:50～14:35 ZUMBA 杉本　照代
- 14:50～15:35 週替わりレッスン ヨガ
- マシンジム・スイミングエリアの ご利用は17:30まで

プール

- 9:15～10:15 スイミングスクール 幼児
- 10:25～11:25 スイミングスクール 幼児学童
- 11:45～12:15 週間 泳ぐプログラム
- 1w　バタフライ
- 2w　背泳ぎ
- 3w　平泳ぎ
- 4w　クロール
- 1w　山崎　明子
- 2w　こが　京子
- 3w　山崎　明子
- 4w　こが　京子

マシンジム・スイミングエリアのご利用は21:30まで

自分に合ったレッスンを見つけよう！

ダイエット	「エアロビクス」「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「ボディパンプ」 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。