

マルエス堺ジム 2026年8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												
	9:30	9:15~9:25 堺コッカラ体操											9:15~10:15 スイミングスクール 幼児
	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	10:00~10:45 ベビー	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				10:25~11:25 スイミングスクール 幼児学童
	10:30			10:20~11:20 ピラティス 山本 真美		10:30~11:10 ZUMBA ミーナ	10:30~11:10 幼稚園指導	10:45~11:30 ヨガ 山崎 明子	水中W+スイミング	10:50~11:05 ストレッチ スタッフ			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 ボディコンバットテック15				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			11:35~11:50 ボデ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	11:50~12:05 ボディコンバットテック15			
	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 3w バタフライイ 4w 泳ぐメニュー	11:40~12:25 ZUMBA 杉本 照代	12:00~12:30 アクアサーキット	11:50~12:20 ボディコンバット30 佐藤 宏幸	12:15~13:00 大人泳法 初心者初級 中上級	11:45~12:30 エアロピクス 大原 愛		12:05~12:35 ボディコンバット30 小嶋 紗衣	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
	12:30	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					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									12:50~13:35 ピラティス 蔵貫 わかな			
	13:30	13:00~15:00 中学生 水泳指導 6月16日~		13:25~14:10 Be FREE DANCE 野村 典子	13:00~15:30 中学生 水泳指導 6月10日~				13:00~15:30 中学生 水泳指導 6月12日~				
	14:00	14:05~14:50 ZUMBA 棚橋 孝		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		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			14:45~15:05 ウエストシェイプ スタッフ				14:55~15:45 ZUMBA ミーナ		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	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		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	15:20~16:20 スイミングスクール 幼児		16:00~16:15 ストレッチ スタッフ					
	15:30							16:20~16:40 ウエストシェイプ スタッフ	16:30~17:30 スイミングスクール 幼児学童	15:50~16:35 ボディバンプ45 佐藤 宏幸			
	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					16:50~17:20 ボディバランス30 FX 豊田 草太郎			
	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										
	17:00												
	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					
	20:00			20:00~20:45 ボディコンバット45 伊藤 のりすけ									
	20:30												
	21:00												
	21:30												
	22:00												

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

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「ボディバンプ」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！

初めて方でも参加しやすいプログラムです

マシジム・スイミングエリアのご利用は19:30まで

＜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。