

マルエス堺ジム 2026年10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	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	10:25~11:25 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				
	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 ポディコンバット30 佐藤 宏幸	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 ポ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 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 ポディコンバット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 ポディコンバット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	1w バタフライ 2w 背泳ぎ 3w 平泳ぎ 4w クロール	
	12:30													
	13:00			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 ポディバンプ45 スタッフ		12:50~13:35 ピラティス 蔵貫 わかな		12:50~13:35 エアロピクス・初級 溝端 香織		
	13:30	13:00~13:45 ポディバランス45 豊田 章太郎		13:25~14:10 Be FREE DANCE 野村 典子										
	14:00					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		13:50~14:35 ZUMBA 杉本 照代		
	14:30	14:05~14:50 ZUMBA 棚橋 孝		14:25~14:40 ストレッチ スタッフ							14:10~15:10 スイミングスクール 幼児学童			
	15:00			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	1w ZUMBA 2w ZUMBA 3w ZUMBA 4w ZUMBA 5w 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	
	15:30		15:20~16:20 スイミングスクール 幼児				15:20~16:20 スイミングスクール 幼児							
	16:00			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				15:50~16:35 ポディバンプ45 佐藤 宏幸				
	16:30	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				16:30~17:30 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	16:30~17:30 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					16:55~17:40 ポディバランス45 小嶋 史剛				
	17:30											マシンジム・スイミングエリアの ご利用は17:30まで		
	18:00		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			マシンジム・スイミングエリアの ご利用は19:30まで		
	18:30											自分に合ったレッスンを見つけよう！		
19:00											＜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。			
19:30			19:15~19:45 ポディバランス30 伊藤 のりすけ											
20:00	19:30~20:15 ZUMBA 杉本 照代			20:00~20:45 ポディコンバット45 伊藤 のりすけ		19:30~20:30 ポディバンプ60 小嶋 史剛		19:30~20:30 ポディコンバット60 小嶋 紗衣						
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														