

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2021年5月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:30	9:30～10:10 チェア エクササイズ40 國重	9:30～10:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 面家	9:30～10:00 骨盤体操30 國重	9:30～10:10 チェア エクササイズ40 國重	9:30～10:00 筋力づくり30 三隨	
10:00						10:00～10:30 筋力づくり30 面家
10:30			10:15～10:45 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 村方			
	10:40～11:10 ストレッチポール30 國重	10:30～11:00 シェイプサーキット トレーニング30 面家		10:30～11:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 國重	10:30～11:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 中村	
11:00			11:00～11:30 美姿勢30 ～バレトン～ 村方			11:00～11:30 姿勢30 ～猫背改善～ 廣田
11:30				11:15～11:45 体幹・姿勢30 ～ピラティスwithパワーサークル～ 廣田		
12:00						
13:15						
13:30	13:30～14:10 有酸素運動40 ～エアロビクス～ 面家	13:30～14:10 週替わりレッスン40				
14:00			14:00～14:30 有酸素運動30 ～初めてエアロ～ 國重	14:00～14:30 筋力づくり30 岡野		14:15～14:45 筋力づくり30 三隨
14:30	14:30～15:00 シェイプサーキット トレーニング30 面家				14:30～15:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 田原	
15:00		15:00～15:30 ストレッチ30 ～ヨガ～ 面家	15:00～15:40 ストレッチポール & ストレッチ40 國重	15:00～15:30 ストレッチポール30 梶島	15:15～15:55 ピラティス40 田原	15:00～15:30 ZUMBA®30 三隨
15:30						15:45～16:15 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 岡野
16:00		16:00～16:40 週替わりレッスン40	16:00～16:30 美姿勢30 ～バレトン～ 村方			16:30～17:00 ストレッチ30 ～ヨガ～ 豊島
17:00						
17:30					17:30～18:30 キッズダンス60 田原	
18:30	18:30～19:00 シェイプサーキット トレーニング30 面家	18:30～19:10 有酸素運動40 ～エアロビクス～ 三隨	18:30～19:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 國重		18:40～19:20 体幹・姿勢40 ～ピラティス～ 田原	キッズダンス 1回1,100円(税込)
19:00				19:00～19:40 シェイプサーキット トレーニング40 岡野		
19:30	19:15～19:55 ストレッチ40 ～ヨガ～ 面家	19:20～19:50 ボディメイク トレーニング30 岡野	19:30～20:00 ZUMBA®30 三隨		19:30～20:10 有酸素運動40 ～エアロビクス～ 豊島	
20:00	20:10～20:50 体幹・姿勢40 ～ピラティス～ 神田	20:00～20:40 ストレッチポール40 岡野	20:15～20:45 ストレッチ30 ～ヨガ～ 三隨	20:00～20:40 有酸素運動40 ～エアロビクス～ 岡野	20:20～20:50 ストレッチ30 ～ヨガ～ 豊島	

スタジオ定員10名とさせていただきます。

前日レッスン分 9:00～。電話での受付は5名、当日ご来場受付5名となります。

TEL082-250-7557

※レッスン内容や開始時間等は予告なく変更することが御座いますので予めご了承ください。
最新のレッスンスケジュールはHPまたはお電話にて問い合わせください。

5月週替わりレッスン

○火曜日 13：30～14：10

担当：面家

5/11 体幹トレーニング

5/18 ストレッチポール

5/25 簡単エアロビクス

5月週替わりレッスン

○火曜日 16：00～16：40

担当：岡野

5/11 ダンベルトレーニング

5/18 エアロビクス40

5/25 サーキットトレーニング