

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2021年12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	9:30～10:10 美姿勢40 ～バレトン～ 村方	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
10:30			10:20～10:50 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 村方			面家
11:00	10:30～11:00 ストレッチボール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	
11:30			11:00～11:30 骨盤体操30 國重			
12:00						
13:15						
13:30						
14:00						
14:30	14:30～15:00 骨盤体操30		14:00～14:30 有酸素運動30 ～初めてエアロ～ 國重			14:15～14:45 筋力づくり30
15:00	面家			14:30～15:10 姿勢40 ～猫背改善～ 梶島	14:30～15:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 梶島	三隨
15:30	15:30～16:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 面家	15:00～15:40 有酸素運動40 ～エアロビクス～ 面家	15:00～15:40 ストレッチボール & ストレッチ40 國重	15:20～15:40 肩凝り予防 トレーニング20 梶島	15:15～15:35 腰痛予防 トレーニング20 梶島	15:00～15:30 ZUMBA®30 三隨
16:00		16:00～16:30 ストレッチ30 ～ヨガ～ 面家			16:00～16:40 体幹・姿勢40 ～美ボディピラティス～ 田原	15:40～16:20 有酸素運動40 ～エアロビクス～ 豊島
17:00						16:30～17:00 ストレッチ30 ～ヨガ～ 豊島
17:30					17:30～18:30 キッズダンス60 田原	
18:30	18:30～18:50 マッスル トレーニング20 面家	18:30～19:10 有酸素運動40 ～はつらつエアロ～ 三隨	18:30～19:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 國重			18:40～19:20 有酸素運動40 ～エアロビクス～ 田原
19:00	19:15～19:45 骨盤体操30 面家	19:20～19:50 有酸素運動30 ～ベーシックエアロ～ 梶島	19:30～20:00 ストレッチ30 ～ヨガ～ 三隨	19:00～19:40 シェイプサーキット トレーニング40 面家		キッズダンス 1回1,100円(税込)
19:30					19:30～20:00 美姿勢30 ～バレトン～ 豊島	
20:00	20:10～20:50 体幹・姿勢40 ～ピラティス～ 神田	20:00～20:40 姿勢40 ～猫背改善～ 梶島	20:15～20:45 ZUMBA®30 三隨	19:50～20:30 有酸素運動40 ～エアロビクス～ 面家		
					20:10～20:50 ストレッチ40 ～ヨガ～ 豊島	

高強度だよ！



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。