

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2022年6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～ 才崎	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 梶島	9:30～10:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 橋本	変更 9:30～10:00 筋力づくり30 面家
10:00						変更 10:15～10:45 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 洪江
10:30	10:30～11:00 ストレッチポール30 國重	10:30～11:00 ストレッチ30 ～ヨガ～ 才崎	10:30～11:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 村方	10:30～11:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 橋本	10:30～11:00 筋力づくり30 三隅	
11:00			11:10～11:50 美姿勢40 ～パレトン～ 村方		NEW キッズダンス 初回体験無料	11:00～12:00 キッズダンス60 才崎
11:30						
12:00						
13:00						
13:30	13:30～14:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 洪江			13:30～14:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 橋本	13:30～14:00 ストレッチ30 ～ヨガ～ 橋本	
14:00		14:00～14:30 ストレッチ30 ～ヨガ～ 才崎	14:00～14:30 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 國重			14:00～14:30 ストレッチ30 ～ヨガ～ 才崎
14:30	14:30～15:00 骨盤体操30 面家			14:30～15:00 シェイプサーキット トレーニング30 梶島	14:30～15:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 梶島	変更 14:40～15:00 筋力づくり20 洪江
15:00		15:00～15:30 有酸素運動30 ～ステップ台エクササイズ 面家	15:00～15:40 ストレッチポール & ストレッチ40 國重		15:15～15:35 腰痛予防 トレーニング20 梶島	変更 15:15～15:55 ZUMBA®40 三随
15:30	15:30～16:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 面家			15:30～16:00 ストレッチ30 ～ヨガ～ 才崎		変更 16:10～16:50 有酸素運動40 ～エアロビクス～ 豊島
16:00		15:45～16:15 筋力づくり30 梶島	16:00～16:30 ストレッチ30 ～ヨガ～ 橋本		16:00～16:40 体幹・姿勢40 ～美ボディピラティス～ 田原	変更 17:00～17:30 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	変更 18:30～19:10 有酸素運動40 ～ステップ台エクササイズ ～ 面家	18:30～19:00 有酸素運動30 ～はつらつエアロ～ 梶島	18:30～19:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 國重	18:30～19:10 シェイプサーキット トレーニング40 梶島	18:40～19:20 有酸素運動40 ～エアロビクス～ 田原	
19:00						
19:30	19:30～20:00 筋力づくり30 面家	19:10～19:50 有酸素運動40 ～エアロ&筋トレ～ 洪江	19:10～19:40 ストレッチ30 ～ヨガ～ 橋本	19:30～20:00 骨盤体操30 面家	19:30～20:00 美姿勢30 ～パレトン～ 豊島	
20:00	変更 20:15～20:45 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 橋本	20:00～20:40 ストレッチ40 ～ヨガ～ 洪江	20:00～20:40 有酸素運動40 ～エアロビクス～ 才崎	20:20～20:50 ストレッチ30 ～ヨガ～ 才崎	20:10～20:50 ストレッチ40 ～ヨガ～ 豊島	

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。