

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2017年4月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:15	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
9:30	チェア エクササイズ30	広島市 転倒予防教室	ストレッチ30 ～ウェープリング～	広島市 転倒予防教室	ストレッチ30 ～ヨガ～	
10:15	国重 ストレッチ		面家 ストレッチ		黒野 ストレッチ	ストレッチ
10:30	体幹・姿勢30 ～コアリセット～	有酸素運動30 ～エアロピクス～	広島市 転倒予防教室	有酸素運動40 ～エアロピクス～	筋力づくり40 ～足・腰～	体幹・姿勢30 ～ピラティス～
11:15	黒野 ストレッチ	黒野 ストレッチ		国重 ストレッチ	松村 ストレッチ	絵里 ストレッチ
11:30				体幹・姿勢40 ～ピラティス～		
12:15				森口 ストレッチ		
12:30	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
12:30	体幹・姿勢40 ～ピラティス～		有酸素運動40 ～エアロピクス～			ストレッチ40 ～ヨガ～
13:15	中野 ストレッチ	ストレッチ	田中希恵 ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	三隋 ストレッチ
13:30		チェア エクササイズ30	広島市 転倒予防教室			
14:15	ストレッチ	面家 ストレッチ			ストレッチ	ストレッチ
14:30	ストレッチ30 ～ヨガ～		筋力づくり30 ～足・腰～	ストレッチ40 ～ヨガ～	有酸素運動30 ～エアロピクス～	筋力づくり40 ～足・腰～
15:15	三隋 ストレッチ	ストレッチ	面家 ストレッチ	松村 ストレッチ		松村 ストレッチ
15:30						
16:15	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
17:00						ZUMBA40 三隋
17:45	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	
18:00	ストレッチ40 ～ヨガ～	有酸素運動40 ～エアロピクス～	体幹・姿勢40 ～ピラティス～	有酸素運動30 ～エアロピクス～	筋力づくり30 ～足・腰～	
18:45	松村 ストレッチ	松村 ストレッチ	田原 ストレッチ	豊島 ストレッチ	豊島 ストレッチ	
19:00	体幹・姿勢40 ～ピラティス～	筋力づくり30 ～足・腰～	ストレッチ40 ～ヨガ～	有酸素運動40 ～エアロピクス～	ZUMBA30	
19:45	神田 ストレッチ	松村 ストレッチ	ストレッチ	豊島 ストレッチ	豊島 ストレッチ	
20:00	有酸素運動40 ～エアロピクス～		ZUMBA30	体幹・姿勢40 ～ピラティス～	ストレッチ40 ～ヨガ～	
20:45	松村		三隋	神田	松村	

レッスン参加のご予約を受け付けます。
当日レッスン分 9:00～。電話の受付は1レッスンのみとさせていただきます。

TEL082-250-7557