

～マリエフィットネススクラブ レッスンスケジュール～ 2017年7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	9:30～10:00 チェア エクササイズ30		9:30～10:00 ストレッチ30 ～ウェープリング～		9:30～10:00 チェア エクササイズ30	
10:15	森口 ストレッチ		面家 ストレッチ		國重 ストレッチ	変更 ストレッチ
10:30	10:30～11:00 体幹・姿勢30 ～コアリセット～	10:30～11:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～		10:40～11:10 有酸素運動30 ～エアロピクス～	10:30～11:10 筋力づくり40 ～足・腰～	10:30～11:15 体幹・姿勢45 ～ピラティス～
11:15	森口 ストレッチ	黒野 ストレッチ		國重 ストレッチ	松村 ストレッチ	スタッフ ストレッチ
11:30			11:30～12:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～	11:30～12:10 体幹・姿勢40 ～ピラティス～		
12:15	ストレッチ	ストレッチ	田中希恵 ストレッチ	森口 ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
12:30						12:30～13:10 ストレッチ40 ～ヨガ～
13:15	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	三随 ストレッチ
13:30	13:30～14:10 体幹・姿勢40 ～ピラティス～	13:30～14:00 チェア エクササイズ30				
14:15	中野 ストレッチ	面家 ストレッチ			ストレッチ	
14:30	14:30～15:00 ストレッチ30 ～ヨガ～		14:30～15:00 筋力づくり30 ～足・腰～	14:30～15:00 ストレッチ30 ～ヨガ～	14:30～15:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～	14:30～15:00 筋力づくり30 ～足・腰～
15:15	三随 ストレッチ		面家 ストレッチ	松村	村方 ストレッチ	松村 ストレッチ
15:30		15:40～16:10 ストレッチ30 ～ウェープリング～				
16:15	ストレッチ	面家 ストレッチ			ストレッチ	ストレッチ
17:00						16:30～17:10 ZUMBA40 三随
18:15	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	変更 ストレッチ	変更 ストレッチ	
18:30	18:30～19:10 ストレッチ40 ～ストレッチボール～ ～ウェープリング～	18:30～19:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～	18:30～19:10 体幹・姿勢40 ～ピラティス～	18:30～19:00 体幹・姿勢30 ～ピラティス～	18:30～19:10 有酸素運動40 ～中級エアロ～	
19:15	松村 ストレッチ	松村 19:10～19:40 筋力づくり30 ～足・腰～	田原 ストレッチ	神田 ストレッチ	豊島 ストレッチ	
19:30	19:30～20:10 体幹・姿勢40 ～ピラティス～	松村	19:30～20:10 ストレッチ40 ～ヨガ～	19:30～20:10 有酸素運動40 ～エアロ&ストレッチ～	19:30～20:00 ZUMBA30	
20:20	神田		三随	松村	豊島	
	20:20～20:50 有酸素運動30 ～エアロピクス～		20:20～20:50 ZUMBA30	20:20～20:50 体幹・姿勢30 ～ピラティス～	20:20～20:50 ストレッチ30 ～ヨガ～	
	松村		三随	神田	松村	

レッスン参加のご予約を受付けます。
前日レッスン分 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