

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2017年8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～ | | 9:30～10:10 チェア エクササイズ40 | 変更 |
| 10:15 | 森口 ストレッチ | | 面家 ストレッチ | | 國重 ストレッチ | 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 ～エアロビクス～ | 10:20～11:00 ストレッチ40 ～ヨガ～ | 10:40～11:10 有酸素運動30 ～エアロビクス～ | 10:30～11:00 筋力づくり30 ～足・腰～ | 変更 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 | 田中希恵 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 ～エアロビクス～ | 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 ～エアロビクス～ | 14:30～15:00 筋力づくり30 ～足・腰～ |
| 15:15 | 松村 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 | ストレッチ | ストレッチ | |
| 18:30 | 18:30～19:10 ストレッチ40 ～ストレッチポール～ ～ウェープリング～ | 18:30～19:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ | 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 ～エアロビクス～ | | 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 | |

※レッスンスケジュールは変更する場合がございます。

レッスン参加のご予約を受け付けます。
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