

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2017年9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 定員 10名 森口		9:30～10:00 ストレッチ30 ～ウェープリング～ 定員 8名 面家		9:30～10:10 チェア エクササイズ40 定員 10名 國重	
10:15	ストレッチ		ストレッチ		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～ 定員 8名 森口	10:30～11:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 定員 10名 黒野	10:20～11:00 ストレッチ40 ～ヨガ～ 定員 10名 田中希恵	10:40～11:10 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 定員 10名 國重	10:30～11:00 筋力づくり30 ～足腰～ 定員 10名 松村	10:30～11:15 体幹・姿勢45 ～ピラティス～ 定員 10名 スタッフ
11:15	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
11:30			11:30～12:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 定員 10名 田中希恵	11:30～12:10 体幹・姿勢40 ～ピラティス～ 定員 10名 森口		
12:15	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
12:30						12:30～13:10 ストレッチ40 ～ヨガ～ 定員 10名 三隨
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	ストレッチ
13:30	13:30～14:10 体幹・姿勢40 ～ピラティス～ 定員 10名 中野	13:30～14:00 チェア エクササイズ30 定員 10名 面家				
14:15	ストレッチ	ストレッチ			ストレッチ	
14:30	14:30～15:00 ストレッチ30 ～ヨガ～ 定員 10名 松村		14:30～15:00 筋力づくり30 ～足腰～ 定員 10名 面家	14:30～15:00 ストレッチ30 ～ヨガ～ 定員 10名 松村	14:30～15:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 定員 10名 村方	14:30～15:00 筋力づくり30 ～足腰～ 定員 10名 松村
15:15	ストレッチ		ストレッチ		ストレッチ	ストレッチ
15:30		15:40～16:10 ストレッチ30 ～ウェープリング～ 定員 8名 面家				
16:15	ストレッチ	ストレッチ			ストレッチ	ストレッチ
17:00						16:30～17:10 ZUMBA40 定員 10名 三隨
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～ 定員 8名 松村	18:30～19:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 定員 10名 松村	18:30～19:10 体幹・姿勢40 ～ピラティス～ 定員 10名 田原	18:30～19:00 体幹・姿勢30 ～ピラティス～ 定員 10名 神田	18:30～19:10 有酸素運動40 ～中級エアロ～ 定員 10名 豊島	
19:15	ストレッチ	19:10～19:40 筋力づくり30 ～足腰～ 定員 10名 松村	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	
19:30	19:30～20:10 体幹・姿勢40 ～ピラティス～ 定員 10名 神田		19:30～20:10 ストレッチ40 ～ヨガ～ 定員 10名 三隨	19:30～20:10 有酸素運動40 ～エアロ&ストレッチ～ 定員 10名 松村	19:30～20:00 ZUMBA30 定員 10名 豊島	
20:20	20:20～20:50 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 定員 10名 松村		20:20～20:50 ZUMBA30 定員 10名 三隨	20:20～20:50 体幹・姿勢30 ～ピラティス～ 定員 10名 神田	20:20～20:50 ストレッチ30 ～ヨガ～ 定員 10名 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