

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2018年1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		9:30～10:10 ストレッチ40 ～ヨガ～		9:30～10:10 チェア エクササイズ40	
10:15	松村 ストレッチ		田中希恵 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～	10:30～11:00 ストレッチ30 ～ウェーブリング～	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～	10:30～11:15 体幹・姿勢45 ～ピラティス～
11:15	松村 ストレッチ	黒野 ストレッチ	面家 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	横山	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 ～ウェーブリング～				
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	18:30～19:00 体幹・姿勢30 ～ピラティス～	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 筋力づくり30 ～足・腰～	18:30～19:10 有酸素運動40 ～中級エアロ～	
19:15	神田 ストレッチ	松村 19:10～19:40 体幹・姿勢30 ～ピラティス～	田原 ストレッチ	松村 ストレッチ	豊島 ストレッチ	
19:30	19:30～20:00 ラテンエアロ	松村	19:30～20:10 ストレッチ40 ～ヨガ～	19:30～20:10 有酸素運動40 ～エアロビクス～	19:30～20:00 ZUMBA30	
20:20	豊島		三随	三木	豊島	
	20:20～20:50 体幹・姿勢30 ～ピラティス～		20:20～20:50 ZUMBA30	20:20～20:50 ストレッチ30 ～ストレッチボール～ ～ウェーブリング～	20:20～20:50 ストレッチ30 ～ヨガ～	
	神田		三随	松村	松村	

変更

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