

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2018年10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 | 9:30～10:10 チェア エクササイズ40 | 9:30～10:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ | 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 | 9:30～10:00 美姿勢30 ～バレトン～ | |
| 10:15 | 園重 ストレッチ | 面家 ストレッチ | 田中希恵 ストレッチ | 園重 ストレッチ | 田中希恵 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 美姿勢30 ～バレトン～ | 10:30～11:00 ストレッチ30 ～ウェーブリング～ | 10:30～11:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ | 10:30～11:00 筋力づくり30 | 10:30～11:00 筋力づくり30 |
| 11:15 | 園重 ストレッチ | 三木あかり ストレッチ | 面家 ストレッチ | 園重 ストレッチ | 黒野 ストレッチ | 三随 ストレッチ |
| 11:30 | | 11:30～12:10 ストレッチ40 ～ヨガ～ | 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 | 三木あかり ストレッチ | 面家 ストレッチ | 森口 ストレッチ | ストレッチ | ストレッチ |
| 12:30 | | | | | | |
| 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～ | 13:30～14:00 チェア エクササイズ30 | 13:30～14:00 ストレッチ30 ～ヨガ～ | 13:30～14:00 筋力づくり30 | | 13:30～14:10 有酸素運動40 ～エアロビクス～ |
| 14:15 | 中野 ストレッチ | 三随 ストレッチ | 久保田 ストレッチ | 村古 ストレッチ | ストレッチ | 面家 |
| 14:30 | 14:30～15:00 ストレッチ30 ～ウェーブリング～ | 14:30～15:00 体幹・姿勢30 ～コアリセット～ | 14:30～15:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ | 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 |
| 15:15 | 三木あかり ストレッチ | 三随 ストレッチ | 三木あかり ストレッチ | 横山 ストレッチ | 村方 15:15～15:45 筋力づくり30 | 三随 ストレッチ |
| 15:30 | | 15:30～16:00 筋力づくり30 | | | 松村 | 15:30～16:00 体幹・姿勢30 ～ピラティス～ |
| 16:00 | 16:00～16:30 美姿勢30 ～バレトン～ | 三随 ストレッチ | | 16:00～16:30 美姿勢30 ～バレトン～ | ストレッチ | 三木洋陸 |
| 17:00 | 三木あかり | | | 三木あかり | | 16:30～17:10 ZUMBA40 |
| 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 | 三随 |
| 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～ | 18:30～19:10 シェイプサーキット トレーニング 40 | 18:30～19:00 美姿勢30 ～バレトン～ | |
| 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 19:30～20:00 ストレッチ30 ～ヨガ～ | 三木あかり ストレッチ | 豊島 ストレッチ | |
| 19:30 | 19:30～20:00 美姿勢30 ～バレトン～ | 松村 19:50～20:50 ストレッチ60 ～ヨガ～ | 久保田 20:20～20:50 はじめてHIP HOP | 19:30～20:10 有酸素運動40 ～エアロビクス～ | 19:30～20:00 有酸素運動30 ～初級エアロビクス～ | |
| 20:20 | 20:20～20:50 有酸素運動30 ～エアロビクス～ | | | 三木あかり | 豊島 | |
| | 神田 | 松村 | 久保田 | 20:20～20:50 ストレッチ30 ～ストレッチポール～ ～ウェーブリング～ | 20:20～20:50 ストレッチ30 ～ヨガ～ | |
| | | | | 松村 | 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。
TEL 082-250-7557