

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2019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	9:30～10:10 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	國重 ストレッチ	面家 ストレッチ	田中希恵 ストレッチ	國重 ストレッチ	田中希恵 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 美姿勢30 ～バレトン～	10:30～11:00 ストレッチ30 ～ウェープリング～	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	國重 ストレッチ	三木あかり ストレッチ	三木あかり ストレッチ	國重 ストレッチ	黒野 ストレッチ	三隨 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 withパワーサークル	変更	
12:15	ストレッチ	三木あかり ストレッチ	三木あかり 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	変更	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 有酸素運動30 ～エアロビクス～	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	三木あかり ストレッチ	三隨 ストレッチ	久保田 ストレッチ	村方 ストレッチ	ストレッチ	面家
14:30	14:30～15:00 ストレッチ30 ～ウェープリング～	14:30～15:10 筋力づくり40 & 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	三隨 ストレッチ	三隨 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	三隨 ストレッチ
15:30					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～	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	変更	ストレッチ	ストレッチ	三隨
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 withパワーサークル	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	変更 松村 19:10～19:40	田原 19:30～20:00 はじめてHIPHOP	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～	体幹・姿勢30 ピラティス withパワーサークル	久保田	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	三木あかり	19:50～20:50 ストレッチ60 ～ヨガ～	20:20～20:50 ストレッチ30 ～ヨガ～	三木あかり	豊島	
	20:20～20:50 有酸素運動30 ～エアロビクス～			20:20～20:50 ストレッチ30 ～ストレッチポール～ ～ウェープリング～	20:20～20:50 ストレッチ30 ～ヨガ～	
	神田	松村	久保田	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。

TEL082-250-7557