

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2019年4月～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
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
9:30～10:10 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 筋力づくり30	
國重	面家	田中希恵	國重	三隨	
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
10:30～10:55 体幹・姿勢30 ～コアリセット～		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 ストレッチ30 ～ヨガ～	10:30～11:00 筋力づくり30
國重		三木あかり	國重	三隨	田中希恵
11:05～11:30 体幹・姿勢30 ～コアリセット～	11:10～11:30 筋力づくり20	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
國重	スタッフ	11:30～12:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～	11:50～12:30 体幹・姿勢40 ピラティス withパワーサークル		
	11:40～12:00 筋力づくり20				
	スタッフ	三木あかり	村方		
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
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
13:30～14:10 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～
三木あかり	三隨	久保田	村方		面家
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	
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
三木あかり	三隨	田中希恵	國重	村方	三隨
ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	15:15～15:45 筋力づくり30	ストレッチ
				松村	15:30～16:00 体幹・姿勢30 ～ピラティス～
					三木洋陸
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	16:30～17:10 ZUMBA40
三木あかり			三木あかり		
		18:00～18:30 有酸素運動30 ～エアロビクス～		18:00～18:30 筋力づくり30	三隨
ストレッチ	ストレッチ		ストレッチ	松村	
		田原			
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～	18:40～19:20 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	18:40～19:10 美姿勢30 ～バレトン～	
神田	松村	田原	三木あかり	豊島	
ストレッチ	19:10～19:40 体幹・姿勢30 ピラティス withパワーサークル	19:40～20:10 筋力づくり30	ストレッチ	ストレッチ	
	松村				
19:30～20:00 美姿勢30 ～バレトン～	19:50～20:50 ストレッチ60 ～ヨガ～	スタッフ	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	
三木あかり			三木あかり	豊島	
		20:20～20:50 ストレッチ30 ～ストレッチポール～	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～	
20:20～20:50 有酸素運動30 ～エアロビクス～					
神田	松村	スタッフ	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

GWプログラム

4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/6(月)
9:30~10:10 チェア エクササイズ40 國重	10:00~10:30 エアロビクス30 面家	10:00~10:30 ヨガ30 三隨	9:30~10:10 チェア エクササイズ40 國重	9:30~10:10 チェア エクササイズ40 國重
11:00~11:30 ウェーブリング ストレッチ30 三木あかり	11:00~11:30 バレトン30 田中希恵	11:00~11:30 エアロビクス30 三隨	11:00~11:30 ストレッチポール 30 國重	11:00~11:30 筋力づくり30 松村
13:00~13:30 ピラティス30 松村	13:00~13:40 サーキット トレーニング40 三隨	13:30~14:00 骨盤体操30 國重	13:00~13:30 バレトン30 三木あかり	13:00~13:30 エアロビクス30 面家
15:00~15:30 エアロビクス 筋力づくり30 面家	14:30~15:00 ウェーブリング ストレッチ30 松村	15:00~15:40 ピラティス40 田原	14:00~14:30 筋力づくり30 松村	14:30~15:10 ヨガ40 面家
16:00~16:30 ヨガ30 面家	15:30~16:10 エアロビクス40 三隨	16:00~16:45 サーキット トレーニング45 田原	15:30~16:10 ヨガ40 三木あかり	16:00~16:30 バレトン30 三木あかり

GW中の営業時間は9:00~18:00です。(最終受付17:30)

※予約は4/22(月)より開始(5/6(月)まで予約可能です)

※事前予約は1日2本まで