

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2019年5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 筋力づくり30	
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	三隨 ストレッチ	ストレッチ
10:30	10:30～10:55 体幹・姿勢30 ～コアリセット～ 國重	10:30～11:00 筋力づくり30	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 ストレッチ30 ～ヨガ～	10:30～11:00 筋力づくり30
11:15	11:05～11:30 体幹・姿勢30 ～コアリセット～ 國重	スタッフ	三木あかり ストレッチ	國重 ストレッチ	三隨 ストレッチ	田中希恵 ストレッチ
11:30			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		
12:15	ストレッチ	ストレッチ	三木あかり ストレッチ	村方 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 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	田中希恵 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 ～ウェーブリング～	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	三木あかり ストレッチ	三隨 ストレッチ	田中希恵 ストレッチ	國重 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 ストレッチ30 ～ヨガ～
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	面家
17:00	三木あかり		18:00～18:30 有酸素運動30 ～エアロビクス～	三木あかり	18:00～18:30 筋力づくり30	16:30～17:10 ZUMBA40
18:15	ストレッチ	ストレッチ		ストレッチ	松村	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～	18:40～19:20 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～	
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 withパワーサークル	田原	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～	19:40～20:10 筋力づくり30	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		スタッフ	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～	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～	
	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

☆無料体験会☆

運動を始めるきっかけは

無料体験から！！！！

ビジター料金

1620円→0円

持参物

- ・動きやすい服(ジャージ等)
- ・室内用の運動シューズ
- ・タオル
- ・お飲み物

開催期間

5月6日(祝・月)

~

5月31日(金)



内容

- ・マシンの指導
- ・運動に関するのアドバイス
- ・レッスン参加

営業時間

月～金 9時～21時(最終受付20:30)

土 9時～19時(最終受付18:30)

※無料体験はお1人1回のみ

休館日：日曜日

〒734-0007 南区皆実町5-6-18

ゆめタウン広島 斜め向かい

Tel. 082-250-7557 HPへ→

※まずはお電話下さい



 マリエ
フィットネスクラブ