

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2020年3月～

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-------|--|--|--|---|--|--|
| 9:15 | | | | | | |
| 9:30 | 9:30～10:10 チェア エクササイズ40 | 9:30～10:00 筋力づくり30 | | 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 | 面家 | 10:00～10:30 美姿勢30 ～バレトン～ | 國重 | 三隨 | 10:00～10:30 筋力づくり30 |
| 10:30 | 10:30～10:55 体幹・姿勢30 ～コアリセット～ 國重 | 10:30～11:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ | 三木あかり | 10:45～11:15 有酸素運動30 ～エアロビクス～ | 10:30～11:00 ストレッチ30 ～ヨガ～ | 面家 |
| 11:15 | 11:05～11:30 体幹・姿勢30 ～コアリセット～ 國重 | 面家 | 11:00～11:30 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 三木あかり | 國重 | 三隨 | 11:00～11:30 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 喜岡 |
| 12:15 | | | | 12:00～12:40 体幹・姿勢40 ピラティス withパワーサークル 村方 | | |
| 12:30 | | | | | | |
| 13:15 | | | | | | |
| 13:30 | 13:30～14:10 体幹・姿勢40 ～ピラティス～ 三木あかり | 13:30～14:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 面家 | 13:30～14:00 ストレッチ30 ～ヨガ～ 村方 | 13:30～14:00 筋力づくり30 村方 | | 14:00～14:30 筋力づくり30 |
| 14:15 | | | | | | |
| 14:30 | 14:30～15:00 ストレッチ30 ～ウェーブリング～ 三木あかり | 14:30～15:00 体幹・姿勢30 ～コアリセット～ 面家 | 14:30～15:00 筋力づくり30 スタッフ | 14:30～15:00 ストレッチ30 ～ヨガ～ 國重 | 14:30～15:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 村方 | 三隨 |
| 15:15 | | | | | 15:15～15:45 筋力づくり30 松村 | 15:30～16:00 ストレッチ30 ～ヨガ～ 三木あかり |
| 15:30 | | | | | | |
| 16:00 | 16:00～16:30 美姿勢30 ～バレトン～ 三木あかり | | | 16:00～16:30 美姿勢30 ～バレトン～ 三木あかり | | 16:30～17:10 ZUMBA40 |
| 17:00 | | | 18:00～18:30 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 田原 | | 18:20～18:50 筋力づくり30 松村 | 三隨 |
| 18:15 | | | | | | |
| 18:30 | 18:30～19:10 体幹・姿勢 ～ピラティス～ 神田 | 18:30～19:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 松村 | 18:40～19:20 体幹・姿勢40 ピラティス withパワーサークル 田原 | 18:30～19:10 シェイプサーキット トレーニング 40 三木あかり | 19:00～19:30 美姿勢30 ～バレトン～ 豊島 | |
| 19:15 | | 19:10～19:40 体幹・姿勢30 ピラティス withパワーサークル 松村 | 19:40～20:10 筋力づくり30 スタッフ | 19:30～20:10 有酸素運動40 ～エアロビクス～ 三木あかり | 19:40～20:10 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 豊島 | |
| 19:30 | 19:30～20:20 ストレッチ50 ～ヨガ～ 三木あかり | 19:50～20:50 ストレッチ60 ～ヨガ～ 松村 | 20:20～20:50 ストレッチ30 ～ストレッチポール～ スタッフ | 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～ 松村 | 20:20～20:50 ストレッチ30 ～ヨガ～ 松村 | |
| 20:20 | | | | | | |

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