

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2020年4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25 ～コアリセット～	10:30～11:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～	岩本	10:45～11:15 有酸素運動30 ～エアロピクス～	10:15～10:45 ストレッチ30 ～ヨガ～	面家
11:15	11:05～11:30 体幹・姿勢25 ～コアリセット～	面家	11:00～11:30 有酸素運動30 ～エアロピクス～	國重	三隨	11:00～11:30 有酸素運動30 ～エアロピクス～
11:30	國重		岩本	11:30～12:10 体幹・姿勢40 ピラティス withパワーサークル		岩本
12:15				広田		
12:30						
13:15						
13:30	13:30～14:00 ストレッチ30 ～ヨガ～	13:30～14:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～	13:30～14:00 体幹・姿勢30 ～ピラティス～	13:30～14:00 筋力づくり30		14:00～14:30 筋力づくり30
14:15	國重	面家	村方	岩本		三隨
14:30	14:30～15:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～	14:30～15:00 体幹・姿勢30 ～コアリセット～	14:30～15:00 筋力づくり30	14:30～15:00 ストレッチ30 ～ヨガ～	14:30～15:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～	14:45～15:15 ZUMBA40
15:15	北村	北村	スタッフ	野村	横山	三隨
15:30					15:15～15:45 筋力づくり30	
16:00	16:00～16:30 筋力づくり30			16:00～16:30 美姿勢30 ～バレトン～	岩本	16:30～17:00 ストレッチ30 ～ヨガ～
	北村			野村		岩本
18:15			18:15～18:45 有酸素運動30 ～エアロピクス～			
18:30	18:30～19:10 体幹・姿勢40 ～ピラティス～	18:30～19:00 筋力づくり30	18:55～19:35 体幹・姿勢40 ピラティス withパワーサークル	18:30～19:10 有酸素運動40 ～エアロピクス～	18:30～19:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～	
19:15	神田	三隨	田原	岩本	19:10～19:40 美姿勢30 ～バレトン～	
19:30	19:20～19:50 有酸素運動30 ～エアロピクス～	19:10～19:40 ストレッチ30 ～ヨガ～	19:50～20:30 美姿勢40 ～バレトン～	19:30～20:10 シェイプサーキット トレーニング 40	豊島	
	神田	三隨		スタッフ	19:50～20:30 有酸素運動40 ～エアロピクス～	
20:20	20:10～20:40 筋力づくり30	20:10～20:40 有酸素運動30 ～エアロピクス～	大迫	20:20～20:50 ストレッチ30 ～ストレッチポール～	豊島	20:40～21:10 ストレッチ30 ～ヨガ～
	面家	北村	20:40～21:10 ストレッチ30 ～ヨガ～	岩本		
			大迫		豊島	

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