

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2020年9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 有酸素運動30 ～エアロピクス～	9:30～10:00 骨盤体操	9:30～10:10 チェア エクササイズ40	9:30～10:00 筋力づくり30	10:00～10:30 筋力づくり30
10:15	國重	面家	國重	國重	三随	
10:30	10:40～11:10 体幹・姿勢30 ～コアリセット～	10:30～11:00 シェイプサーキット トレーニング 30	10:30～11:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～	10:30～11:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～	10:30～11:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～	面家
11:15	北村	面家	喜岡	11:15～11:45 体幹・姿勢30	北村	
11:30				ピラティス with パワーサークル 広田		
12:15						
12:30						
13:15	13:15～13:55 変更		13:15～13:45 変更			
13:30	ストレッチ40 ～ウェーブ～	13:30～14:10 週替わりレッスン	13:15～13:45 有酸素運動30 ～エアロピクス～	13:30～14:00 変更 有酸素運動30 ～エアロピクス～		
14:15	國重		喜岡			14:15～14:45 変更 筋力づくり30
14:30	14:30～15:00 シェイプサーキット トレーニング 30		14:30～15:10 ストレッチ40 ～ヨガ～	岩本	14:30～15:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～	岩本 変更
15:15	北村	15:00～15:30 ストレッチ30 ～ヨガ～	岩本		三随	15:00～15:30 変更 ZUMBA30
15:30		鍵山		15:30～16:00 美姿勢30 ～バレトン～		三随
16:00		16:00～16:40 週替わりレッスン		岩本		16:00～16:30 ストレッチ30 ～ヨガ～
18:15						岩本
18:30	18:30～19:10 体幹・姿勢40 ～ピラティス～	18:30～19:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～	18:30～19:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～	19:00～19:40 シェイプサーキット トレーニング 40	19:00～19:30 美姿勢30 ～バレトン～	
19:15	神田	三随	岩本			
19:30	19:30～20:00 シェイプサーキット トレーニング 30	19:30～20:00 体幹・姿勢30 ～コアリセット～	19:15～19:55 体幹・姿勢40 ピラティス with パワーサークル 田原	岩本	岩本	
20:20	堀川	北村		20:00～20:40 ストレッチ40 ～ヨガ～	20:00～20:30 有酸素運動30 ～エアロピクス～	
	20:15～20:45 ストレッチ30 ～ヨガ～			岩本	豊島	
	面家					

スタジオ定員10名とさせていただきます。

前日レッスン分 9:00～。電話の受付は5名、当日ご来場受付5名となります。

TEL082-250-7557