

## ～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2020年10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 ～エアロビクス～	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	三隨	
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 ～エアロビクス～	10:30～11:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～	10:30～11:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～	面家
11:15	北村	面家	喜岡	11:15～11:45 体幹・姿勢30	中村	
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					
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 ～エアロビクス～	13:30～14:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～		
14:15	國重		喜岡			14:15～14:45 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 ～エアロビクス～	岩本
15:15	北村	15:00～15:30 ストレッチ30 ～ヨガ～	岩本		三隨	15:00～15:30 ZUMBA30
15:30		鍵山		15:30～16:00 美姿勢30 ～バレトン～		三隨
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 ～エアロビクス～	18:30～19:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～	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	三隨	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	スタッフ 20:15～20:45 ストレッチ30 ～ヨガ～	北村		20:00～20:40 ストレッチ40 ～ヨガ～	20:00～20:30 有酸素運動30 ～エアロビクス～	
	面家			岩本	豊島	

変更

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**

# お悩みに合わせて

# アドバイス

体重

お腹まわり

姿勢

体力

膝・腰



お客様へのコロナウイルス  
予防対策のお願い

- ①検温のご協力
- ②来館時の手指消毒
- ③器具使用後の消毒
- ④マスク着用の推奨

個別トレーニング 少人数レッスン

エアロピクス、ピラティス  
チェアエクササイズ、ヨガ

短期会員(20名限定)

募集期間

料金: 7000円(税別)  
(スタート日から1か月間利用可)

9/1 ~ 10/31

お問合せ

082-250-7557

※お気軽にお電話ください

※見学も可能です

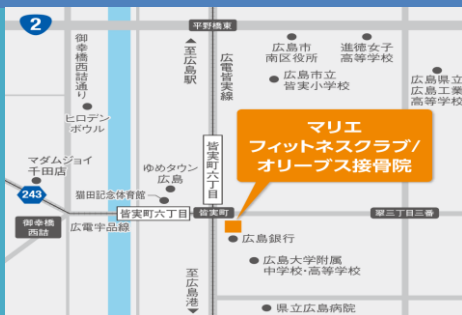
★営業時間★

月～金 9:00～21:00

土 9:00～19:00

祝日 9:00～18:00

休館日 日曜日



広島市南区皆実町5-16-18  
永井ビル1F

マリエ  
フィットネスクラブ