

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2020年11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 11:00～11:30 姿勢30 猫背改善 NE
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		広田
12:15						
12:30						
13:15	13:15～13:55 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 筋力づくり30 変更			
14:15	面家		喜岡	14:00～14:30 変更		14:15～14:45 変更
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 変更	筋力づくり30 変更	14:30～15:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～	筋力づくり30 変更
15:15	北村	15:00～15:30 ストレッチ30 ～ヨガ～	岡野	岡野	三随	15:00～15:30 ZUMBA30
15:30		鍵山		15:30～16:00 変更		三随
16:00		16:00～16:40 週替わりレッスン		岡野		16:00～16:30 変更
18:15						～ヨガ～
18:30	18:30～19:00 変更	18:30～19:00	18:30～19:00		18:45～19:15	豊島
19:15	19:15～19:45 変更	有酸素運動30 ～エアロピクス～	有酸素運動30 ～エアロピクス～	19:00～19:40 変更	美姿勢30 ～パレトン～	19:30～20:00
19:30	ピラティス	三随	田原	シェイプサーキット トレーニング 40	豊島	有酸素運動30 ～エアロピクス～
20:20	20:00～20:30 変更	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	20:00～20:40 変更	19:30～20:00	豊島
	～ヨガ～	北村	田原	体幹・姿勢40 ～コアリセット～	20:20～20:50 ストレッチ30 ～ヨガ～	豊島
	神田			岡野		

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

祝日特別プログラム

11月3日（火）文化の日

- 10:00～10:40 お目覚めヨガ（三随）
- 11:00～11:30 シェイプエアロ（面家）
- 13:30～14:00 腕痩せTR（面家）
- 14:30～15:00 かんたんZUMBA（三随）
- 15:30～16:00 コアリセット（岡野）

寒くなる時期に備えて、
体を思いっきり動かし
体力をつけましょう！！

祝日特別プログラム

11月23日（月）勤労感謝の日



10:00～10:40	チェアEX	(國重)
11:00～11:30	ヨガ	(國重)
13:30～14:00	代謝アップTR	(北村)
14:30～15:00	エアロビクス	(面家)
15:30～16:00	コアリセット	(北村)