

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2021年2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 10:15～10:45 有酸素運動30	國重 10:30～11:00 有酸素運動30	三隨	面家
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	～エアロピクス～	～エアロピクス～	10:30～11:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～	11:00～11:30 姿勢30
11:15	北村	面家	11:00～11:30 美姿勢30	11:15～11:45 体幹・姿勢30	中村	猫背改善
11:30			パレトン	ピラティス with パワーサークル		広田
12:15			村方	広田		
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				
14:15	面家					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		14:00～14:30 有酸素運動30 初めてエアロ	14:00～14:30 筋力づくり30	14:30～15:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～	三隨
15:15	北村	15:00～15:30 ストレッチ30 ～ヨガ～	15:00～15:40 ストレッチホール & ストレッチ	15:00～15:30 ストレッチポール	三隨	15:00～15:30 ZUMBA30
15:30		三隨	岡野	國重		三隨
16:00		16:00～16:40 週替わりレッスン		16:00～16:30 美姿勢30		16:00～16:30 ストレッチ30 ～ヨガ～
16:00				パレトン		豊島
16:00				村方		
18:30	18:30～19:00 シェイプサーキット トレーニング30	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～		18:45～19:15 美姿勢30 ～パレトン～	
19:15	岡野	三隨	田原	19:00～19:40 シェイプサーキット トレーニング 40	豊島 19:30～20:00	
19:30	19:10～19:50 体幹・姿勢40	19:30～20:00 体幹・姿勢30 ～コアリセット～	19:15～19:55 体幹・姿勢40	岡野	有酸素運動30 ～エアロピクス～	
19:30	ピラティス		ピラティス with パワーサークル			
19:30	神田		田原	20:00～20:40 体幹・姿勢40 ～コアリセット～	豊島	
20:20	20:00～20:30 ストレッチ30 ～ヨガ～	北村		岡野	20:20～20:50 ストレッチ30 ～ヨガ～	
20:20	神田				豊島	

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

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2021年3月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:30	9:30～10:10 チェア エクササイズ40 國重	9:30～10:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 面家	9:30～10:00 骨盤体操30 國重	9:30～10:10 チェア エクササイズ40 國重	9:30～10:00 筋力づくり30 三随	
10:00						10:00～10:30 筋力づくり30 面家
10:30		10:30～11:00 シェイプサーキット トレーニング30 面家	10:15～10:45 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 村方	10:30～11:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 國重	10:30～11:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 中村	
11:00	10:40～11:10 体幹・姿勢30 ～コアリセット～ 北村		11:00～11:30 美姿勢30 ～バレトン～ 村方	11:15～11:45 体幹・姿勢30 ～ピラティスwithパワーサークル～ 廣田		11:00～11:30 姿勢30 ～猫背改善～ 廣田
11:30						
12:00						
13:15	13:15～13:55 有酸素運動40 ～エアロビクス～ 面家					
13:30		13:30～14:10 週替わりレッスン40				
14:00			14:00～14:30 有酸素運動30 ～初めてエアロ～ 國重	14:00～14:30 筋力づくり30 岡野		14:15～14:45 筋力づくり30 三随
14:30	14:30～15:00 シェイプサーキット トレーニング30 北村				14:30～15:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 三随	
15:00		15:00～15:30 ストレッチ30 ～ヨガ～ 面家	15:00～15:40 ストレッチボール & ストレッチ40 國重	15:00～15:30 ストレッチボール30 岡野	15:15～15:55 ピラティス40 田原	15:00～15:30 ZUMBA®30 三随
15:30						15:45～16:15 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 豊島
16:00		16:00～16:40 週替わりレッスン40		16:00～16:30 美姿勢30 ～バレトン～ 村方		16:30～17:00 ストレッチ30 ～ヨガ～ 豊島
17:00						
17:30					17:30～18:30 キッズダンス60 田原	
18:30	18:30～19:00 シェイプサーキット トレーニング30 面家	18:30～19:10 有酸素運動40 ～エアロビクス～ 三随	18:30～19:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 國重		18:40～19:20 体幹・姿勢40 ～ピラティス～ 田原	キッズダンス 1回1,100円(税込)
19:00	19:15～19:55 ストレッチ40 ～ヨガ～ 面家	19:20～20:00 ボディメイク トレーニング40 岡野	19:30～20:00 ZUMBA®30 三随	19:00～19:40 シェイプサーキット トレーニング40 岡野	19:30～20:10 有酸素運動40 ～エアロビクス～ 豊島	
19:30						
20:00	20:10～20:50 体幹・姿勢40 ～ピラティス～ 神田	20:10～20:40 ストレッチ ボール30 岡野	20:15～20:45 ストレッチ30 ～ヨガ～ 三随	20:00～20:40 有酸素運動40 ～エアロビクス～ 岡野	20:20～20:50 ストレッチ30 ～ヨガ～ 豊島	

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～。電話での受付は5名、当日ご来場受付5名となります。

TEL082-250-7557

※レッスン内容や開始時間等は予告なく変更する場合がございますので予めご了承ください。
最新のレッスンスケジュールはHPまたはお電話にて問い合わせください。

2月週替わりレッスン

○火曜日 13：30～14：10

2/2	体幹トレーニング	面家
2/9	姿勢改善ストレッチ	北村
2/16	脚スッキリストretch	面家

2月週替わりレッスン

○火曜日 16：00～16：40

2/2	脂肪燃焼トレーニング	北村
2/9	エアロビクス	三隨
2/16	上半身トレーニング	北村