

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2023年11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 スタッフ	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 橋本	9:30～10:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 才崎	9:30～10:00 筋力づくり30 面家
10:00		変更 10:30～11:10 シェイプサーキット トレーニング40 面家			10:15～10:45 ストレッチ30 ～ヨガ～ 才崎	10:15～10:45 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 渋谷
10:30	10:30～11:00 ストレッチポール30 渋谷		10:30～11:00 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～ 中村		
11:00			11:10～11:50 美姿勢40 ～バレトン～ 村方			11:00～12:00 キッズダンス60 才崎
11:30						
12:00						
13:00						
13:30				13:30～14:00 体幹・姿勢30 ～ピラティス～ 天野		
14:00	14:00～14:40 シェイプサーキット トレーニング40 渋谷	14:00～14:30 ストレッチ30 ～ヨガ～ 渋谷	14:00～14:30 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 渋谷			14:00～14:30 ストレッチ30 ～ヨガ～ 才崎
14:30				14:30～15:00 ZUMBA®30 橋本	14:30～15:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 梶島	変更 14:40～15:00 筋力づくり20 才崎
15:00	15:15～15:45 ストレッチ30 ～ヨガ～ 橋本	15:00～15:30 有酸素運動30 ステップ台エクササイズ 面家	15:00～15:40 ストレッチポール & ストレッチ40 渋谷		15:15～15:45 腰痛予防トレーニング30 梶島	15:15～15:55 ZUMBA®40 三随
15:30						
16:00		15:45～16:15 骨盤体操30 面家	16:00～16:30 ZUMBA®30 才崎	16:00～16:30 ストレッチポール30 橋本	16:00～16:40 体幹・姿勢40 ～美ボディピラティス～ 田原	16:10～16:40 美姿勢30 ～バレトン～ 豊島
17:00						16:50～17:20 ストレッチ30 ～ヨガ～ 豊島
17:30				17:15～18:15 キッズダンス60 才崎	17:30～18:30 キッズダンス60 田原	
18:30	18:30～19:10 シェイプサーキット トレーニング40 面家	18:30～19:15 有酸素運動45 ～エアロビクス～ 國重	18:30～19:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 梶島	18:30～19:10 有酸素運動40 ステップ台エクササイズ 面家	18:40～19:20 有酸素運動40 ～エアロビクス～ 田原	○キッズダンス○ ☆木曜日クラス☆ ☆土曜日クラス☆ 初回無料体験 実施中
19:00						
19:30	19:30～20:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 面家	19:30～20:00 筋力づくり30 渋谷	19:15～19:45 ストレッチ30 ～ヨガ～ 橋本	19:30～20:00 筋力づくり30 面家	19:30～20:00 ZUMBA®30 橋本	
20:00	20:15～20:45 骨盤体操30 國重	20:10～20:40 体幹・姿勢30 ～ピラティス～ 梶島	20:05～20:35 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 才崎	20:20～20:50 ストレッチ30 ～ヨガ～ 才崎	20:10～20:40 体幹・姿勢30 ～ピラティス～ 梶島	

TEL082-250-7557

※レッスン内容や開始時間等は予告なく変更することが御座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。