

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2024年9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	9:30～10:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 矢崎	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	9:30～10:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 矢崎	9:30～10:00 筋力づくり30 面家
10:00	スタッフ			面家		
10:30	10:30～11:00 ストレッチポール30 渋江	10:30～11:10 シェイプサーキット トレーニング40 矢崎	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～ 豊島	10:15～10:45 ストレッチ30 ～ヨガ～ 矢崎	10:15～10:45 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 渋江
11:00						11:00～12:00 キッズダンス 篠原
11:30			11:10～11:50 美姿勢40 ～ピラティス～ 村方			
12:00						
13:00						
13:30				13:45～14:15 体幹・姿勢30 ～ピラティス～ 天野		13:30～14:00 ストレッチ30 ～ヨガ～ 渋江
14:00	14:00～14:40 シェイプサーキット トレーニング40 渋江	14:00～14:30 有酸素運動30 ステップ台エクササイズ 矢崎	14:00～14:30 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 渋江			14:10～14:30 筋力づくり20 渋江
14:30				14:30～15:00 シェイプサーキット トレーニング30 梶島	14:30～15:00 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 梶島	
15:00		15:00～15:30 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 渋江	15:00～15:40 ストレッチポール & ストレッチ40 渋江		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	15:15～15:45 ZUMBA®30 二宮					
16:00		15:45～16:15 ストレッチ30 ～ヨガ～ 渋江			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					17:30～18:30 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 二宮	18:30～19:10 有酸素運動40 ～ストレッチエアロ～ 渋江	18:30～19:15 有酸素運動45 ～エアロビクス～ 二宮	18:30～19:00 筋力づくり30 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○ ☆金曜日クラス☆ ☆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～ 渋江	19:30～20:00 筋力づくり30 渋江	19:30～20:00 ストレッチ30 ～ヨガ～ 矢崎	19:15～20:00 有酸素運動45 ステップ台エクササイズ 面家	19:30～20:00 体幹・姿勢30 ～ピラティス～ 梶島	
20:00	20:15～20:45 ウエープリング30 國重	20:10～20:50 体幹・姿勢40 ～ピラティス～ 梶島	20:15～20:45 有酸素運動30 ～エアロビクス～ 矢崎	20:10～20:50 ストレッチ40 ～ヨガ～ 矢崎	20:10～20:40 ストレッチポール30 梶島	

TEL082-250-7557

※ご予約を取られている場合でもレッスン開始時間までにお越しください。
不在の場合、参加を見合わせていただく事もございます。

レッスンのご予約やお問い合わせは、直接ご来館いただくかお電話ください。