

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2025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 (16名) スタッフ	9:30～10:00 エアロビクス30 (12名) 矢崎	9:30～10:00 骨盤体操30 (12名) 國重	9:30～10:10 チェアエクササイズ40 (16名) 豊島	9:30～10:00 エアロビクス30 (12名) 矢崎	9:30～10:00 筋力づくり30 (12名) 面家
10:00					10:15～10:45 ヨガ30 (12名) 矢崎	10:15～10:45 エアロビクス30 (12名) 渋谷
10:30	10:30～11:00 ストレッチポール30 (12名) 渋谷	10:30～11:10 シェイプサーキット トレーニング40 (8名) 矢崎	10:30～11:00 エアロビクス30 (12名) 村方	10:30～11:00 エアロビクス30 (12名) 豊島		
11:00			11:10～11:50 バレトン40 (12名) 村方			11:00～12:00 キッズダンス60 (10名) 篠原
11:30						
12:00						
13:00						
13:30				13:45～14:15 ピラティス30 (12名) 天野		13:30～14:00 ヨガ30 (12名) 渋谷
14:00		14:00～14:30 ステップ台エクササイズ 30 (8名) 矢崎	14:00～14:30 エアロビクス30 (12名) 渋谷			14:10～14:30 筋力づくり20 (12名) 渋谷
14:30	14:15～14:45 エアロビクス30 (12名) 二宮			14:30～15:00 シェイプサーキット トレーニング30(8名) 二宮	14:30～15:00 エアロビクス30 (12名) 矢崎	
15:00	15:00～15:30 ZUMBA®30 (12名) 二宮	15:00～15:30 エアロビクス30 (12名) 長門	15:00～15:40 ストレッチポール ストレッチ40 (12名) 渋谷			15:15～15:55 ZUMBA®40 (12名) 三随
15:30						
16:00	15:40～16:10 ヨガ30 (12名) 渋谷				16:00～16:40 美ボディピラティス40 (12名) 田原	16:10～16:40 バレトン30 (12名) 豊島
17:00						16:50～17:20 ヨガ30 (12名) 豊島
17:30					17:30～18:30 キッズダンス60 (10名) 田原	
18:30	18:30～19:10 シェイプサーキット トレーニング40 (8名) 渋谷	18:30～19:10 ストレッチエアロ40 (12名) 長門	18:30～19:15 エアロビクス45 (12名) 二宮	18:40～19:10 筋力づくり30 (12名) 面家	18:40～19:20 エアロビクス40 (12名) 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 エアロビクス30 (12名) 渋谷	19:30～20:00 筋力づくり30 (12名) 長門	19:30～20:00 ヨガ30 (12名) 矢崎	19:30～20:00 エアロビクス30 (12名) 面家	19:30～20:00 骨盤体操30 (12名) 面家	
20:00	20:15～20:45 疲労回復ストレッチ (10名) スタッフ	20:10～20:40 ストレッチポール30 (12名) 國重	20:15～20:45 エアロビクス30 (12名) 矢崎	20:10～20:50 ヨガ40 (12名) 矢崎	20:10～20:40 ステップ台エクササイズ 30 (8名) 面家	

変更

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。