

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2025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 (16名) 國重	9:30～10:00 エアロビクス30 (12名) 矢崎		9:30～10:10 チェアエクササイズ40 (16名) 亀迫	9:30～10:00 エアロビクス30 (12名) 矢崎	9:30～10:00 ストロングネーション® (10名) 面家
10:00			9:45～10:15 オキシジェノ®30 (12名) 村方			
10:30	10:30～11:00 ストレッチボール30 (12名) 國重	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 メガダンス®30 (12名) 村方	10:30～11:00 エアロビクス30 (12名) 亀迫	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
11:00	変更 11:15～11:45 シェイプサーキット トレーニング30(8名) 池上		11:10～11:40 バレー30 (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						
14:00	変更 14:15～14:45 ZUMBA® (12名) 二宮	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) 長門	13:45～14:15 ピラティス30 (12名) 天野	13:30～14:00 メガダンス®30 (12名) 矢崎	13:30～14:00 エアロビクス30 (12名) 亀迫
14:30				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 ストレッチボール30 (12名) 池上	14:10～14:30 ストレッチボール20 (12名) 渋谷
15:00	変更 15:00～15:30 ヨガ30 (12名) 二宮		15:00～15:40 ストレッチボール ストレッチ40 (12名) 渋谷			
15:30	変更 15:40～16:10 エアロビクス (12名) 渋谷					15:15～15:55 ZUMBA®40 (12名) 三随
16:00					16:00～16:40 美ボディピラティス40 (12名) 田原	16:10～16:40 バレー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) 長門	18:30～19:10 エアロビクス40 (12名) 亀迫	18:40～19:10 メガダンス®30 (12名) 矢崎	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) 長門	19:30～20:00 ストレッチボール30 (12名) 亀迫	19:30～20:00 オキシジェノ®30 (12名) 矢崎	19:30～20:00 エアロビクス30 (12名) 面家	19:30～20:00 ストロングネーション® (10名) 面家	
20:00	20:15～20:45 ヨガ30 (12名) 渋谷	20:10～20:40 筋力づくり30 (12名) 長門	20:10～20:40 ストレッチボール30 (12名) 長門	20:10～20:50 ピラティス40 (12名) 田原	20:10～20:40 骨盤体操30 (12名) 面家	

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。