

# ～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2026年1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<br>チェアエクササイズ40<br>(16名)<br>國重     | <del>9:30～10:00<br/>エアロビクス30<br/>(12名)<br/>矢崎</del>      |  | 9:30～10:10<br>チェアエクササイズ40<br>(16名)<br>亀迫             | 9:30～10:00<br>エアロビクス30<br>(12名)<br>矢崎     | 9:30～10:00<br>ストロングネーション®<br>(10名)<br>面家          |
| 10:00 |  |  | 9:45～10:15<br>オキシジェノ®30<br>(12名)<br>村方           |  |   |   |
| 10:30 | 10:30～11:00<br>ストレッチポール30<br>(12名)<br>國重     | 10:30～11:10<br>シェイプサーキット<br>トレーニング40<br>(8名)<br>矢崎       | 10:30～11:00<br>メガダンス®30<br>(12名)<br>村方           | 10:30～11:00<br>エアロビクス30<br>(12名)<br>亀迫               | 10:15～10:45<br>ヨガ30<br>(12名)<br>矢崎        | 10:15～10:45<br>エアロビクス30<br>(12名)<br>渋谷            |
| 11:00 |  |  |  |  |   | 11:00～12:00<br>キッズダンス60<br>(10名)<br>篠原            |
| 11:30 |  | 9:30～10:10<br>ウォーキングクラブ<br>矢崎<br><br>どなたでも無料で<br>ご参加頂けます | 11:10～11:40<br>バレトン30<br>(12名)<br>村方             |  |   |   |
| 12:00 |  |  |  |  |   |   |
| 13:00 |  |  |  |  |   |   |
| 13:30 |  |  |  |  | 13:30～14:00<br>メガダンス®30<br>(12名)<br>矢崎    | 13:30～14:00<br>エアロビクス30<br>(12名)<br>亀迫            |
| 14:00 | 14:15～14:45<br>ZUMBA®30<br>(12名)<br>二宮       | 14:00～14:30<br>ステップ台エクササイズ30<br>(8名)<br>矢崎               | 14:00～14:30<br>エアロビクス30<br>(12名)<br>國重           | 13:45～14:15<br>ピラティス30<br>(12名)<br>天野                |   | 14:10～14:30<br>ストレッチポール20<br>(12名)<br>渋谷          |
| 14:30 |  |  |  | 14:30～15:00<br>シェイプサーキット<br>トレーニング30(8名)<br>二宮       |   |   |
| 15:00 | 15:00～15:30<br>ヨガ30<br>(12名)<br>二宮           |  | 15:00～15:30<br>ウェーブリンク<br>ストレッチ30<br>(12名)<br>國重 |  |   | 15:15～15:55<br>ZUMBA®40<br>(12名)<br>三随            |
| 15:30 |  |  |  |  |   |   |
| 16:00 |  |  |  |  | 16:00～16:40<br>美ボディピラティス40<br>(12名)<br>田原 | 16:10～16:40<br>バレトン30<br>(12名)<br>豊島              |
| 17:00 |  |  |  |  |   | 16:50～17:20<br>ヨガ30<br>(12名)<br>豊島                |
| 17:30 |  |  |  |  | 17:30～18:30<br>キッズダンス60<br>(10名)<br>田原    |   |
| 18:30 | 変更 18:30～19:10<br>ZUMBA®40<br>(12名)<br>長門    | 18:30～19:10<br>エアロビクス40<br>(12名)<br>亀迫                   | 変更 18:40～19:20<br>メガダンス®40<br>(12名)<br>矢崎        | 変更 18:40～19:10<br>シェイプサーキット<br>トレーニング30(8名)<br>STAFF | 18:40～19:20<br>エアロビクス40<br>(12名)<br>田原    | ○キッズダンス○<br>☆金曜日クラス☆<br>☆土曜日クラス☆<br>初回無料体験<br>実施中 |
| 19:00 |  |  |  |  |   |   |
| 19:30 | 19:30～20:00<br>エアロビクス30<br>(12名)<br>長門       | 19:30～20:00<br>筋力づくり30<br>(12名)<br>三随                    | 変更 19:40～20:20<br>オキシジェノ®40<br>(12名)<br>矢崎       | 変更 19:30～20:00<br>ストレッチポール30<br>(12名)<br>矢崎          | 変更 19:40～20:20<br>ZUMBA®40<br>(12名)<br>亀迫 |   |
| 20:00 | 20:15～20:45<br>ウェーブリンクストレッチ30<br>(10名)<br>國重 | 20:10～20:40<br>ヨガ30<br>(12名)<br>長門                       | 変更 20:00～20:50<br>ストレッチポール20<br>(12名)<br>矢崎      | 20:10～20:50<br>ピラティス40<br>(12名)<br>田原                | 変更 20:30～20:50<br>骨盤体操20<br>(12名)<br>國重   |   |

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。