

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2026年10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) 二宮	9:30～10:00 ZUMBA®30 (12名) 二宮		9:30～10:10 チェアエクササイズ40 (16名) 三隅	9:20～9:50 エアロビクス30 (12名) 川渕	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		10:00～10:30 ヨガ30 (12名) 川渕	
10:30	10:30～11:00 ストレッチポール30 (12名) 二宮	10:30～11:00 ヨガ30 (12名) 二宮	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 エアロビクス30 (12名) 洪江
11:00						11:00～12:00 キッズダンス60 (10名) 篠原
11:30			11:10～11:40 バレトン30 (12名) 村方			
12:00						
13:00						
13:30						
14:00		14:00～14:30 ステップ台エクササイズ30 (8名) 面家	14:00～14:30 エアロビクス30 (12名) 洪江	13:45～14:15 ピラティス30 (12名) 天野		変更 14:00～14:20 ストレッチポール20 (12名) 川渕
14:30	14:15～14:45 ZUMBA®30 (12名) 二宮			14:30～15:00 エアロビクス30 (12名) 川渕		変更 14:30～15:00 エアロビクス30 (12名) 亀迫
15:00	15:00～15:30 ヨガ30 (12名) 二宮		15:00～15:30 ストレッチポール30 (12名) 洪江	変更 15:15～15:45 バレトン30 (12名) 亀迫	変更 15:00～15:40 FITHOP40 (12名) 亀迫	
15:30						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	
17:00						16:10～16:40 バレトン30 (12名) 豊島
17:30					17:30～18:30 キッズダンス60 (10名) 田原	16:50～17:20 ヨガ30 (12名) 豊島
18:30	変更 18:30～19:10 筋力づくり40 (12名) 川渕	18:30～19:10 エアロビクス40 (12名) 亀迫	18:30～19:10 骨盤体操40 (12名) 國重	変更 18:30～19:10 エアロビクス40 (12名) 北川		○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				変更 19:30～20:00 筋力づくり30(12名) 三隅	18:40～19:20 エアロビクス40 (12名) 田原	
19:30	19:30～20:00 エアロビクス30 (12名) 川渕	19:30～20:00 バレトン30 (12名) 亀迫	19:30～20:00 シェイプサーキット トレーニング30(8名) 北川		19:30～20:10 ZUMBA®40 (12名) 亀迫	
20:00	20:10～20:40 オキシジェノ30 (12名) 矢崎	20:10～20:40 バランスコーディネーション® (12名) 長門	20:10～20:40 ウェーブリング30 (12名) 國重	20:10～20:50 ピラティス40 (12名) 田原	20:20～20:40 ストレッチポール20 (12名) STAFF	

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。