

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2026年4月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:30	変更 9:30～10:10 チェアエクササイズ40 (16名) 二宮	変更 9:30～10:10 ウォーキングクラブ 三隅		9:30～10:10 チェアエクササイズ40 (16名) 亀迫	変更 9:20～9:50 エアロビクス30 (12名) 川淵	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	変更 10:30～11:00 ストレッチポール30 (12名) 二宮	変更 10:30～11:00 ボディコンディショニング (12名) 三隅	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	変更 10:00～10:30 ヨガ30 (12名) 川淵	10:15～10:45 エアロビクス30 (12名) 洪江
11:00						
11:30			11:10～11:40 バレトン30 (12名) 村方			11:00～12:00 キッズダンス60 (10名) 篠原
12:00						
13:00						
13:30						13:30～14:00 エアロビクス30 (12名) 亀迫
14:00		変更 14:00～14:30 ステップ台エクササイズ30 (8名) 面家	変更 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		
14:30	14:15～14:45 ZUMBA®30 (12名) 二宮			変更 14:30～15:00 エアロビクス30 (12名) 川淵		14:10～14:30 ストレッチポール20 (12名) 洪江
15:00	15:00～15:30 ヨガ30 (12名) 二宮		変更 15:00～15:30 ストレッチポール30 (12名) 洪江		変更 15:00～15:40 ZUMBA®40 (12名) 亀迫	
15:30						15:15～15:55 ZUMBA®40 (12名) 三隅
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 ZUMBA®40 (12名) 長門	18:30～19:10 エアロビクス40 (12名) 亀迫	変更 18:30～19:10 エアロビクス40 (12名) 川淵	18:40～19:10 シェイプサーキット トレーニング30(8名) STAFF	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	変更 19:30～20:00 筋力づくり30 (12名) 長門	変更 19:30～20:00 骨盤体操30 (12名) 國重	変更 19:30～20:00 メガダンス®30 (12名) 矢崎	19:30～20:10 ZUMBA®40 (12名) 亀迫	
20:00	変更 20:15～20:45 オキシジェノ®30 (12名) 矢崎	変更 20:10～20:40 ヨガ30 (12名) STAFF	20:20～20:40 ストレッチポール20 (12名) 國重	20:10～20:50 ピラティス40 (12名) 田原	変更 20:20～20:40 ウェーブリング20 (12名) 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。