

～マリエフィットネスクラブ レッスンスケジュール～ 2026年7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) 川淵	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		10:00～10:30 ヨガ30 (12名) 川淵	10:15～10:45 エアロビクス30 (12名) 渋谷
10:30	10:30～11:00 ストレッチボール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		
11:00			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
11:30						
12:00						
13:00				変更 13:00～13:30 バレトン30 (12名) 亀迫		
13:30						13:30～14:00 エアロビクス30 (12名) 亀迫
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) 渋谷	13:45～14:15 ピラティス30 (12名) 天野		14:10～14:30 ストレッチボール20 (12名) 渋谷
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) 川淵		
15:00	15:00～15:30 ヨガ30 (12名) 二宮		15:00～15:30 ストレッチボール30 (12名) 渋谷		15:00～15:40 ZUMBA®40 (12名) 亀迫	15:15～15:55 ZUMBA®40 (12名) 三随
15:30						
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) 北川	18:30～19:10 MEGADANCE®40 (12名) 矢崎	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		変更 19:30～20:00 バレトン30 (12名) 亀迫				
19:30	19:30～20:00 エアロビクス30 (12名) 長門		19:30～20:00 骨盤体操30 (12名) 國重	19:30～20:00 シェイプサーキット トレーニング30(8名) STAFF	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 ストレッチボール30 (12名) 國重	20:10～20:50 ピラティス40 (12名) 田原	20:20～20:40 ストレッチボール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。