

～マリエフィットネススクラブ レッスンスケジュール～ 2019年9月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:15	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
9:30	9:30～10:10 チェア エクササイズ40	9:30～10:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～	9:30～10:10 ストレッチ40 ～ヨガ～	9:30～10:10 チェア エクササイズ40	9:30～10:00 筋力づくり30	
10:15	國重 ストレッチ	面家 ストレッチ	田中希恵 ストレッチ	國重 ストレッチ	三隨 ストレッチ	ストレッチ
10:30	10:30～10:55 体幹・姿勢30 ～コアリセット～ 國重	10:30～11:00 筋力づくり30	10:30～11:00 ストレッチ30 ～ウェーブリング～	10:30～11:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～	10:30～11:00 ストレッチ30 ～ヨガ～	10:30～11:00 筋力づくり30
11:15	11:05～11:30 体幹・姿勢30 ～コアリセット～ 國重	スタッフ	三木あかり ストレッチ	國重 ストレッチ	三隨 ストレッチ	田中希恵 ストレッチ
11:30			11:30～12:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～			
12:15	ストレッチ	ストレッチ	三木あかり ストレッチ	12:00～12:40 体幹・姿勢40 ピラティス withパワーサークル 村方	ストレッチ	ストレッチ
12:30						
13:15	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
13:30	13:30～14:10 体幹・姿勢40 ～ピラティス～	13:30～14:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～	13:30～14:00 ストレッチ30 ～ヨガ～	13:30～14:00 筋力づくり30		13:30～14:10 有酸素運動40 ～エアロピクス～
14:15	三木あかり ストレッチ	三隨 ストレッチ	田中希恵 ストレッチ	村方 ストレッチ	ストレッチ	面家
14:30	14:30～15:00 ストレッチ30 ～ウェーブリング～	14:30～15:10 筋力づくり40 & コアリセット	14:30～15:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～	14:30～15:00 ストレッチ30 ～ヨガ～	14:30～15:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～	14:30～15:00 筋力づくり30
15:15	三木あかり ストレッチ	三隨 ストレッチ	田中希恵 ストレッチ	國重 ストレッチ	村方 15:15～15:45 筋力づくり30	三隨 ストレッチ
15:30					松村	15:30～16:00 ストレッチ30 ～ヨガ～
16:00	16:00～16:30 美姿勢30 ～パレトン～	ストレッチ		16:00～16:30 美姿勢30 ～パレトン～	ストレッチ	面家
17:00	三木あかり		18:00～18:30 有酸素運動30 ～エアロピクス～	三木あかり	18:20～18:50 筋力づくり30	ZUMBA40
18:15	ストレッチ			ストレッチ	松村	
18:30		18:30～19:00 有酸素運動30 ～エアロピクス～	18:40～19:20 体幹・姿勢40 ピラティス withパワーサークル	18:30～19:10 シェイプサーキット トレーニング 40	19:00～19:30 美姿勢30 ～パレトン～	
19:15	19:00～19:40 有酸素運動40 ～エアロピクス～	松村 19:10～19:40 体幹・姿勢30 ピラティス withパワーサークル	田原 19:40～20:10 筋力づくり30	三木あかり ストレッチ	豊島 ストレッチ	
19:30	神田 19:50～20:40 ヨガ50 ストレッチ50 ～ヨガ～	松村 19:50～20:50 ストレッチ60 ～ヨガ～	スタッフ	19:30～20:10 有酸素運動40 ～エアロピクス～	19:40～20:10 有酸素運動30 ～初級エアロピクス～	
20:20	三木あかり	松村	20:20～20:50 ストレッチ30 ～ストレッチボール～	三木あかり 20:20～20:50 ストレッチ30 ～ストレッチボール～ ～ウェーブリング～	豊島 20:20～20:50 ストレッチ30 ～ヨガ～	
			スタッフ	松村	松村	

レッスン参加のご予約を受付けます。
前日レッスン分 9:00～。電話の受付は1レッスンのみとさせていただきます。

TEL082-250-7557