

特別プログラム

マリエフィットネスクラブ

9月16日 土曜日		9月18日 月曜日		
9:30	9:30~10:00 背中スッキリトレーニング 面家	9:00 ~ 18:00 接骨院 スタッフ による 精密 姿勢 チェ ック (※要 予約)	9:00 ~ 18:00	
10:00	10:15~10:45 代謝up! エアロビクス 渋江		9:30~10:10 座って出来る! チェアエクササイズ40 國重	接骨院 スタッフ による 精密 姿勢 チェ ック (※要 予約)
10:30	11:00~12:00 キッズダンス体験 才崎		10:30~11:10 良い食生活とは? 栄養セミナー 三隅	
11:00	14:00~14:30 脂肪燃焼! エアロビクス 才崎		11:30~12:00 かんたん エアロビクス 面家	
11:30	14:40~15:00 ひたすら腹筋 トレーニング 渋江		13:30~14:00 美姿勢 ピラティス 梶島	
12:00	15:15~15:55 ZUMBA® 三隨		14:30~15:00 ZUMBA® 橋本	
13:00	16:10~16:40 動きをしながら! バレトン 豊島		15:30~16:00 骨盤体操30 國重	
13:30	16:50~17:20 リラックスヨガ 豊島		16:30~17:00 エンジョイ! エアロビクス30 面家	
14:00	各クラス定員10名(事前予約1日1本迄) ※栄養セミナーは定員20名			

ご予約・お問い合わせはお電話で!!

TEL **082-250-7557**

広島市南区皆実町5-6-18

