

マリエフィットネスオンラインサポート

7月 レッスンスケジュール

予約サイト「クービック」を検索→マリエフィットネスオンラインサポートを検索👉 <https://coubic.com/marie1688>



移動時間なし! マスク不要! 家族と一緒に出来る! 子ども、ペットもOK! 介護しながら自分時間過ごせる!

オンラインならではのいいところがあります♪ おうち時間を活用しませんか?

月	火	水	木	金	土
	10:00~10:30 バレトン30 豊島	10:00~10:30 骨盤体操30 國重	10:00~10:30 エアロ30 三隨	10:00~10:45 ピラティス45 AIKO ※7/10休講	11:20~11:50 ZUMBA®30 三隨
	10:50~11:20 エアロ30 豊島	10:50~11:20 Yoga30 國重	11:00~11:30 くびれEX30 三隨		12:30~13:00 エアロ30 三隨
14:15~14:45 Yoga30 國重			12:15~12:45 ピラティス30 広田	13:00~13:45 ピラティス45 NAOKO	13:30~14:00 ピラティス30 田原 ※第3土曜日休講
	16:00~16:30 Yoga30 鍵山				14:30~15:00 筋トレ&ストレッチ30 田原 ※第3土曜日休講
					15:30~16:00 スキルアップエアロ30 豊島
19:40~20:10 ピラティス30 HISAKO	19:00~19:30 サーキット30 面家	18:30~19:00 エアロ30 田原	20:00~20:30 ピラティス30 田原	19:00~19:30 エアロ30 豊島	16:10~16:50 エアロ30 ~しっかり動いてみよう!~ 豊島