

マルシェル MarcheRu 2026 / 7 月 MarcheRu Lesson Schedule レッスンスケジュール			1日水	2日木	3日金	4日土	5日日
1	10:00 - 10:40		下半身トレーニング	体幹トレーニング	姿勢と歩き方講座		
2	11:00 - 11:40		椅子に座って 体幹トレーニング	フラダンス	カラダリラックス ハーフボール		
3	12:00 - 12:40		全身ストレッチ	姿勢改善・カラダ整え体操	椅子に座って 体幹トレーニング		
4	14:00 - 14:40		ピラティス	ヨガ	下半身トレーニング		
5	15:00 - 15:40		全身スッキリ体操	カラダ引締めエクササイズ	カラダ巡り整え体操		
	6日月	7日火	8日水	9日木	10日金	11日土	12日日
1	10:00 - 10:40	エアロビクス ビギナー	ピラティス	下半身トレーニング	姿勢改善・ カラダ整え体操		
2	11:00 - 11:40	全身スッキリ体操	ボイストレーニング	姿勢と歩き方講座	ボイストレーニング		
3	12:00 - 12:40	ルーシーダットン タイ式ヨガ	カラダ引締めエクササイズ	椅子に座って 全身ストレッチ	全身ストレッチ		
4	14:00 - 14:40	椅子に座って 全身ストレッチ	全身スッキリ体操	ボイストレーニング	椅子に座って 体幹トレーニング		
5	15:00 - 15:40	下半身トレーニング	カラダリラックス ハーフボール	体幹トレーニング	ピラティス		
	13日月	14日火	15日水	16日木	17日金	18日土	19日日
1	10:00 - 10:40	エアロビクス ダイナミック	全身スッキリ体操	デッサン プロの漫画家に習う	フラダンス		
2	11:00 - 11:40	姿勢改善・カラダ整え体操	体幹トレーニング	デッサン プロの漫画家に習う	全身スッキリ体操		
3	12:00 - 12:40	ピラティス	姿勢と歩き方講座	カラダ引締めエクササイズ	椅子に座って 全身ストレッチ		
4	14:00 - 14:40	椅子に座って ルーシーダットン	椅子に座って 体幹トレーニング	姿勢改善・カラダ整え体操	ルーシーダットン タイ式ヨガ		
5	15:00 - 15:40	カラダ引締めエクササイズ	バレエ 音楽に合わせて姿勢改善	下半身トレーニング	カラダ引締め 格闘技エクササイズ		
	20日月	21日火	22日水	23日木	24日金	25日土	26日日
1	10:00 - 10:40	下半身トレーニング	姿勢改善・カラダ整え体操	椅子に座って 体幹トレーニング	エアロビクス ダイナミック		
2	11:00 - 11:40	ボイストレーニング	ピラティス	ボイストレーニング	骨盤リズム体操		
3	12:00 - 12:40	椅子に座って 体幹トレーニング	カラダリラックス ハーフボール	カラダ引締めエクササイズ	全身ストレッチ		
4	14:00 - 14:40	姿勢と歩き方講座	椅子に座って 全身ストレッチ	フラダンス	姿勢改善・カラダ整え体操		
5	15:00 - 15:40	全身スッキリ体操	ボイストレーニング	体幹トレーニング	ヨガ		
	27日月	28日火	29日水	30日木	31日金	マルシェル 仙川 TEL: 03-5384-7088 受付時間 10:00～18:00 (月曜日～金曜日)	
1	10:00 - 10:40	ヨガ	姿勢改善・カラダ整え体操	姿勢と歩き方講座	骨盤リズム体操		
2	11:00 - 11:40	全身スッキリ体操	カラダ引締めエクササイズ	椅子に座って 全身ストレッチ	エアロビクス ダイナミック		
3	12:00 - 12:40	下半身トレーニング	カラダリラックス ハーフボール	体幹トレーニング	全身スッキリ体操		
4	14:00 - 14:40	全身ストレッチ	バランスコーディネーション®	下半身トレーニング	椅子に座って 体幹トレーニング		
5	15:00 - 15:40	椅子に座って 体幹トレーニング	ヨガ カラダリラックス	カラダ巡り整え体操	下半身トレーニング		

レッスン内容の説明

 全身スッキリ 体操	全身を無理なく動かす、誰でも参加が出来るクラスです。 何から始めたら良いかわからない方にオススメです。
 姿勢改善・ カラダ整え体操	姿勢を整えるクラスです。 肩、腰、膝にお悩みがある方、姿勢が気になる方にオススメです。
 椅子に座って 体幹 トレーニング	椅子に座って体幹周りを鍛え、姿勢改善などをを目指すクラスです。 運動が苦手、体力に不安がある方でも安心のクラスです。
 椅子に座って 全身 ストレッチ	椅子に座って全身をストレッチします。 カラダを気持ちよく伸ばしたい方、運動が苦手、体力に不安がある方 でも安心のクラスです。
下半身 トレーニング	下半身を鍛え、足腰を強化したい、歩けるカラダを維持したい方など にオススメです。
体幹 トレーニング	腹筋を中心に動かし、お腹の引締めを目指すだけでなく、姿勢の改善、 腰が気になる、転倒が気になる方にもオススメのクラスです。
カラダ引締め エクササイズ	前半は簡単なトレーニングで代謝を高め、後半は全身を動かす事で 脂肪を燃やす事を目指します。短時間でカラダを効率よく引き締め たい方にオススメです。
カラダ引締め 格闘技 エクササイズ	パンチやキックなどの要素を取り入れ、楽しくカラダを燃やすクラス です。カラダを燃やしたい方だけでなく、体力をつけたい方にもオス スメです。
全身 ストレッチ	全身を伸ばす事で、柔軟性の向上、カラダの負担軽減を目的にしま す。カラダが硬い方でも無理なく参加頂けます。
カラダ リラックス ハーフボール	ハーフカットボールを用いて、カラダをほぐす、姿勢の改善を目的に します。カラダの歪みが気になる方やリラックスしたい方にオスমে です。
カラダ巡り 整え体操	カラダの巡りのバランスを整える事を目的にします。 夜眠れない、朝の目覚めが悪い、カラダの疲労が取れない方にもオ ススメです。
バランス コーディ ネーション	簡単な筋力トレーニング、ストレッチ、セルフマッサージを行う事で、 カラダを整え、日常生活が豊かに過ごせるようにしていくクラスです。
エアロビクス ビギナー	エアロビクスが初めての方でも参加できるクラスです。 久しぶりにエアロビクスを行う方や、全身を動かしたい、程よく汗をか きたい方にオススメです。



椅子に座ってのレッスン



迷った時におすすめのレッスン



カルチャーレッスン

エアロビクス ダイナミック	エアロビクスの動きが少し慣れてきた方にオススメなクラスです。 全身を動かして汗をかきたい、カラダを燃やしたい、体力をつけたい 方にオススメです。
骨盤 リズム体操	骨盤まわりを中心に全身をリズムカルに動かしながら、姿勢改善や動 きやすいカラダ作りを目指していきます。有酸素運動にもなるので、 体力UPなどの効果も期待できます。
初めての 社交ダンス	社交ダンスの超初歩ステップを使って、ペアダンスを楽しんでみませ んか?「女性のみ」の安心空間で、運動不足解消・ときめきの補充を あなたに…★
ヨガ	呼吸とポーズで背骨を動かし、心と身体を整えるクラスです。 体力強化、血流改善、姿勢改善やストレス緩和にも繋がります。運動 が苦手な方にもオススメです。
ヨガ カラダ リラックス	深い呼吸とゆったりしたポーズで心身をほぐし、質の高い睡眠へと導 くリラックスヨガです。緊張した筋肉をゆるめ、自律神経のバランス を整える事で寝つきの悪さや浅い眠りが気になる方にオススメです。
ルーシー ダットン タイ式ヨガ	仙人の自己整体体操とも呼ばれるタイ式のヨガのクラスです。 ポーズはシンプルなものが多く、初心者の方でも無理なく行えます。
 椅子に座って ルーシー ダットン	仙人の自己整体体操とも呼ばれるタイ式のヨガのクラスを椅子に座っ て、より簡単、安全に行います。ポーズはシンプルなものが多く、初 心者の方でも無理なく行えます。
ピラティス	呼吸と共に体幹を鍛え、姿勢を整えます。ゆっくりした動きでカラダ への負担が少なく、運動が苦手な方や初心者の方でも安心して参加 できます。
バレエ 音楽に合わせて 姿勢改善	バレエの基礎を体感しながら、レッスン曲に合わせてカラダを動かし ます。初めての方でも楽しんで参加いただけるクラスです。
フラダンス	ハワイの音楽に合わせて全身をゆったり動かします。 手の動きで自然な気持ちを表現しながら、姿勢改善や体幹強化にも 繋がります。初心者の方でも安心して楽しめるクラスです。
姿勢と 歩き方講座	実践をまじえて、正しい姿勢と歩き方を身に付け、 負担のない、動きやすいカラダ作りを目指すクラスです。
 ボイス トレーニング	正しい呼吸法、発声の基礎を身に付けるクラスです。 姿勢やカラダの使い方を整えながら、通る声、疲れにくい声を目指し ます。歌が好きな方や、話す声を良くしたい方にもオススメです。
 デッサン プロの漫画家に 習う	プロの漫画家から直接学べるデッサンクラスです。絵の描き方、立体 感の出し方、線の使い方などを丁寧に指導します。絵を書くのが初め ての方にもオススメです。