

# メディカルフィットネス H& Mスタジオレッスン

2021.7~

|       | 火   | 水                                | 木                                 | 金                                  | 土   | 日                                  |                                  |                                  |  |       |
|-------|---|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---|------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--|-------|
| 9:30  | 9:45~10:00  | 9:45~10:00                       | 9:45~10:00                        | 9:45~10:00                         | 9:45~10:00  | 9:45~10:30                         | 9:30                             |                                  |  |       |
| 10:00 | One-Band×ボールストレッチ<br>10:15~11:00  | One-Band×ボールストレッチ<br>10:15~11:00 | One-Band×ボールストレッチ<br>10:15~10:45  | One-Band×ボールストレッチ<br>10:15~11:00   | One-Band×ボールストレッチ<br>10:15~10:45  | ルーシーダットン<br>高畑 智子                  | 10:00                            |                                  |  |       |
| 10:30 | ボディメンテナンス<br>仁木 さとこ   | ピラティス<br>長谷川 綾美                  | ピラティス<br>池田 由美恵                   | フィットネスフラ<br>加藤 ひろ子                 | ピラティス<br>仁木 さとこ   | 10:45~11:30                        | 10:30                            |                                  |  |       |
| 11:00 | 11:15~12:00   | 11:15~12:00                      | 11:00~11:45<br>エアロベーシック<br>池田 由美恵 | 11:15~12:00<br>ZUMBA<br>加藤 ひろ子     | 11:00~11:45<br>エアロオリジナル<br>仁木 さとこ   | ルーシーダットン<br>高畑 智子                  | 11:00                            |                                  |  |       |
| 11:30 | かんたんエアロ<br>仁木 さとこ   | ヨガ<br>長谷川 綾美                     |                                   |                                    | 第1、3、5週<br>12:00~12:30<br>TONE<br>岩野 佳奈                                       | 11:45~12:15                        | 11:30                            |                                  |  |       |
| 12:00 |   |                                  |                                   |                                    | 第2、4週<br>12:00~12:30<br>ボディパンプ <small>(定員15名)</small><br>細田 知久                | ムエビート<br>高畑 智子                     | 12:00                            |                                  |  |       |
| 12:30 |  <p><b>パーソナルサービス</b><br/><b>ご予約受付中</b><br/>貴方だけの完全オーダーメイドプログラム<br/>スタッフに直接お申しつけ頂くか、<br/>お電話でのお問合せも可能です！<br/>身体の悩みや不調がある方は、<br/>お気軽にご相談ください♪ <b>30分1,650円(税込)</b></p> |                                  |                                   |                                    |   |                                    | 12:30                            |                                  |  |       |
| 13:00 |   |                                  |                                   |                                    | 13:00~15:00<br>いきいき健康教室<br>『悠遊クラブ』<br>会員様：無料<br>非会員様：880円 <small>(税込)</small> |                                    |                                  | 13:00                            |  |       |
| 13:30 |   |                                  |                                   |                                    | 14:15~15:00<br>美姿勢ヨガ<br>中村 光枝   |                                    |                                  | 13:30                            |  |       |
| 14:00 |   |                                  |                                   |                                    | 15:15~16:15<br>キックボクササイズ<br>中澤/高坂/知花  |                                    |                                  | 14:00                            |  |       |
| 14:30 |   |                                  |                                   |                                    | 16:15~17:00<br>マジカルボディ<br>仙道 貴也   |                                    |                                  | 14:30                            |  |       |
| 15:00 |   |                                  |                                   |                                    | 17:30~18:15<br>New! リラックスヨガ<br>福地 早苗  |                                    |                                  | 15:00                            |  |       |
| 15:30 |   |                                  |                                   |                                    | 18:00~18:15<br>One-Band×ボールストレッチ  | 18:00~18:15<br>One-Band×ボールストレッチ   | 18:00~18:15<br>One-Band×ボールストレッチ | 18:00~18:15<br>One-Band×ボールストレッチ |  | 15:30 |
| 16:00 |   |                                  |                                   |                                    | 18:30~19:00<br>ボディパンプ <small>(定員15名)</small><br>細田 知久                         | 18:30~19:00<br>ボディメンテナンス<br>小形 花奈子 | 18:30~19:00<br>TONE<br>岩野 佳奈     | 18:45~19:30<br>ZUMBA<br>村田 真規    |  | 16:00 |
| 16:30 |   |                                  |                                   |                                    | 19:15~20:00<br>ZUMBA<br>針生 千枝   | 19:15~20:00<br>ZUMBA<br>小形 花奈子     | 19:15~20:00<br>エアロオリジナル<br>森田 幸恵 | 19:35~19:50<br>美姿勢ショート<br>村田 真規  |  | 16:30 |
| 17:00 |   |                                  |                                   |                                    | 20:15~20:45<br>リラクセスストレッチ<br>スタッフ   | 20:15~21:00<br>タヒチアンダンス<br>中村 実    | 20:15~21:00<br>ボルドフラ<br>森田 幸恵    | 20:00~20:45<br>HIP-HOP<br>MARI   |  | 17:00 |
| 17:30 |   |                                  |                                   | 20:50~21:00<br>クールダウンストレッチ<br>MARI |   | 17:30                              |                                  |                                  |  |       |
| 18:00 |   |                                  |                                   |                                    |   | 18:00                              |                                  |                                  |  |       |
| 18:30 |   |                                  |                                   |                                    |   | 18:30                              |                                  |                                  |  |       |
| 19:00 |   |                                  |                                   |                                    | ◆営業時間◆<br>平日：9:30~13:00 / 17:30~21:30<br>土日祝：9:30~19:30<br>定休日：毎週月曜日          | 19:00                              |                                  |                                  |  |       |
| 19:30 |   |                                  |                                   |                                    | ◆メディカルフィットネスH&M◆<br>住所：足利市小俣町1788-7<br>電話：0284-64-1122                        | 19:30                              |                                  |                                  |  |       |
| 20:00 |   |                                  |                                   |                                    |   | 20:00                              |                                  |                                  |  |       |
| 20:30 |   |                                  |                                   |                                    |   | 20:30                              |                                  |                                  |  |       |
| 21:00 |   |                                  |                                   |                                    |   | 21:00                              |                                  |                                  |  |       |