

メディカルフィットネス H& Mスタジオレッスン

2021.4~

	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	ボールストレッチ: ベーシック 10:15~11:00	スターティングストレッチ 10:15~11:00	ボディコンディショニング 10:15~10:45	ボールストレッチ: ベーシック 10:15~11:00	スターティングストレッチ 10:15~10:45	ルーシーダットン 高畑 智子	10:00
10:30	ボディメンテナンス 仁木 さとこ	ピラティス 長谷川 綾美	ピラティス 池田 由美恵	NEW フィットネスフラ 加藤 ひろ子	ピラティス 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 エアロベーシック 池田 由美恵	11:15~12:00 NEW ZUMBA 加藤 ひろ子	11:00~11:45 エアロオリジナル 仁木 さとこ	ルーシーダットン 高畑 智子	11:00
11:30	かんたんエアロ 仁木 さとこ	ヨガ 長谷川 綾美			第1、3、5週 第2、4週 12:00~12:30 TONE 12:00~12:30 ボディパンプ (定員15名)	11:45~12:15 ムエビート 高畑 智子	11:30
12:00	<div style="text-align: center;"> <h2 style="color: orange;">回数券セール実施中</h2>  <h3 style="color: red;">パーソナルサービス・岩盤浴</h3> <h3 style="color: blue;">NMESハイブリッドサービス</h3> <h3 style="color: green;">施設利用券・ワンクラスパス</h3> <p style="color: orange; font-weight: bold;">販売期間: 2021年4月30日(金)まで</p> </div>				岩野 佳奈 細田 知久	12:00	
12:30					13:00~15:00 いきいき健康教室 『悠遊クラブ』 会員様: 無料 非会員様: 880円 (税込)	12:30	
13:00					13:30		
13:30					14:00		
14:00					14:15~15:00 美姿勢ヨガ 中村 光枝	14:00	
14:30					15:00		
15:00					15:15~16:15 キックボクササイズ 中澤/高坂/知花	15:00	
15:30					16:00~16:45 NEW 天空大河 和田 瑞江	15:30	
16:00					16:30~17:15 マジカルボディ 仙道 貴也	16:00	
16:30					17:00~17:30 NEW ボディメイキング 和田 瑞江	16:30	
17:00	17:30~18:00 ボールストレッチ スタッフ	17:00					
17:30	18:00~18:15	18:00~18:15	18:00~18:15	18:00~18:15	18:00~18:15	17:30	
18:00	ボールストレッチ: ベーシック 18:30~19:00	18:15~19:00 ヨガ 和田 瑞江	ボディコンディショニング 18:30~19:00	ボールストレッチ: ベーシック 18:45~19:30	ZUMBA 村田 真規	18:00	
18:30	ボディパンプ (定員15名) 細田 知久		TONE 岩野 佳奈		19:35~19:50 美姿勢ショート 村田 真規	18:30	
19:00	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00	ZUMBA 村田 真規	◆営業時間◆ 平日: 9:30~13:00 / 17:30~21:30 土日祝: 9:30~19:30 定休日: 毎週月曜日	19:00	
19:30	ZUMBA 針生 千枝	ZUMBA 小形 花奈子	エアロオリジナル 森田 幸恵	20:00~20:45 HIP-HOP MARI	◆メディカルフィットネスH&M◆ 住所: 足利市小俣町1788-7 電話: 0284-64-1122	19:30	
20:00	20:15~20:45	20:15~21:00	20:15~21:00			20:00	
20:30	リラックスストレッチ スタッフ	タヒチアンダンス 中村 実	ボルドフラ 森田 幸恵			20:30	
21:00						21:00	