

メディカルフィットネス H& Mスタジオレッスン

4月29日(木)～5月5日(水)

	4月29日(木)	4月30日(金)	5月1日(土)	5月2日(日)	5月3日(月)	5月4日(火)	5月5日(水)	
9:30	9:45~10:00 ポディコンディショニング	9:45~10:00 ボールストレッチ:ベーシック	9:45~10:00 スターティングストレッチ	9:45~10:30 ルーシーダットン 高畑 智子	休館日	9:45~10:00 ボールストレッチ:ベーシック	9:45~10:00 スターティングストレッチ	9:30
10:00	10:15~10:45 ピラティス 池畠 由美恵	10:15~11:00 フィットネスフラ 加藤 ひろ子	10:15~10:45 ピラティス 仁木 さとこ	10:45~11:30 ルーシーダットン 高畑 智子		10:15~11:00 ポディメンテナス 仁木 さとこ	10:15~11:00 ピラティス 仁木 さとこ	10:00
10:30	11:00~11:45 エアロベーシック 池畠 由美恵	11:15~12:00 ZUMBA 加藤 ひろ子	11:00~11:45 エアロオリジナル 仁木 さとこ	11:45~12:15 ムエビート 高畑 智子		11:15~12:00 かんたんエアロ 仁木 さとこ	11:15~12:00 天空大河 池畠 由美恵	10:30
11:00			12:00~12:30 マジカルボディ 仙道 貴也					11:00
11:30			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) ※実施内容例> 脳トレ/有酸素運動/筋トレ スタジオ内でのエクササイズなど 対象者: ・運動に不安をお持ちの方 ・65歳以上の方 ※ご家族やご友人、知人の方等を、 お気軽にお誘いください。					11:30
12:00				14:15~15:00 美姿勢ヨガ 中村 光枝		14:00~14:45 ヨガ 相沢 いづみ	14:00~14:45 ピラティス 池畠 由美恵	12:00
12:30	13:00~13:45 ヨガ 福地 早苗							12:30
13:00	14:00~14:45 ポディメンテナス 仁木 さとこ					15:00~15:45 エアロ&骨盤エクササイズ 相沢 いづみ	15:00~15:45 エアロベーシック 池畠 由美恵	13:00
13:30								13:30
14:00	15:00~15:45 エアロベーシック 仁木 さとこ					16:00~16:30 ポディコンディショニング 岩野 佳奈	16:00~16:30 バランスボールエクササイズ 岩野 佳奈	14:00
14:30								14:30
15:00						17:45~18:00 ボールストレッチ:ベーシック	18:00~18:45 ヨガ 和田 瑞江	15:00
15:30						18:15~18:45 TONE 岩野 佳奈		15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30	17:45~18:00 ポディコンディショニング	18:00~18:15 ボールストレッチ:ベーシック						17:30
18:00	18:15~18:45 TONE 岩野 佳奈	18:45~19:30 ZUMBA 村田 真規						18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00								21:00

◆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

※通常のレッスン時間と異なる部分がございますのでご注意ください。