

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 ボディコンディショニング	9:45～10:00 ポールストレッチ：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 高畠 智子		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	10:15～11:00 フィットネスフラ	10:15～10:45 ピラティス			10:15～11:00 ボディメンテナンス	10:15～11:00 ピラティス	10:00
10:30	池畠 由美恵	加藤 ひろ子	仁木 さとこ	10:45～11:30		仁木 さとこ	仁木 さとこ	10:30
11:00	11:00～11:45 エアロベーシック	11:15～12:00 ZUMBA 加藤 ひろ子	11:00～11:45 エアロオリジナル	11:00～11:45 ルーシーダットン 高畠 智子		11:15～12:00 かんたんエアロ	11:15～12:00 天空大河 仁木 さとこ	11:00
11:30	池畠 由美恵		仁木 さとこ	11:45～12:15			池畠 由美恵	11:30
12:00			12:00～12:30 マジカルボディ	ムエピート	高畠 智子			12:00
12:30			仙道 貴也					12:30
13:00	13:00～13:45 ヨガ		13:00～15:00 いきいき健康教室 『悠遊クラブ』					13:00
13:30	福地 早苗		会員様：無料 非会員様：880円（税込）	14:15～15:00 美姿勢ヨガ 中村 光枝				13:30
14:00	14:00～14:45 ボディメンテナンス		◆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			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	14:00
14:30	仁木 さとこ		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、お気軽に説いてください。			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	14:30
15:00	15:00～15:45 エアロベーシック			15:15～16:15 キックボクササイズ 中澤/高坂/知花		16:00～16:30 ボディコンディショニング	16:00～16:30 バランスボールエクササイズ	15:00
15:30	仁木 さとこ					岩野 佳奈	岩野 佳奈	15:30
16:00			16:00～16:45 天空大河					16:00
16:30			和田 瑞江	16:30～17:15 マジカルボディ 仙道 貴也				16:30
17:00			17:00～17:30 ボディメイキング					17:00
17:30	17:45～18:00 ボディコンディショニング	18:00～18:15 ポールストレッチ：ベーシック	和田 瑞江	17:30～18:00 ポールストレッチ スタッフ		17:45～18:00 ポールストレッチ：ベーシック	18:00～18:45 ヨガ	17:30
18:00	18:15～18:45 TONE			18:15～19:00 リラックスヨガ 福地 早苗		18:15～18:45 TONE	18:00～18:45 和田 瑞江	18:00
18:30	岩野 佳奈	18:45～19:30				岩野 佳奈		18:30
19:00		ZUMBA 村田 真規						19:00
19:30		19:35～19:50 美姿勢ショート 村田 真規						19:30
20:00		20:00～20:45 HIP-HOP MARI						20:00
20:30		20:50～21:00 クールダウンストレッチ MARI						20:30
21:00								21:00

休

館

日

◆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。