

メディカルフィットネス H& Mスタジオレッスン

2021.10~

	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 10:15~11:00	One-Band×ボールストレッチ 10:15~11:00	One-Band×ボールストレッチ 10:15~10:45	One-Band×ボールストレッチ 10:15~11:00	One-Band×ボールストレッチ 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	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 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 12:00~12:30 TONE 岩野 佳奈 第2、4週 12:00~12:30 ボディバンプ <small>(定員15名)</small> 細田 知久	11:45~12:15	11:30			
12:00						△エビート 高畑 智子	12:00			
12:30	<div data-bbox="197 558 1108 782" data-label="Section-Header"> <h2>パーソナルサービス NEW! スタッフデビュー</h2> </div> <div data-bbox="212 813 1019 1093" data-label="Text"> <p>皆様、一人ひとりに寄り添った心と身体の ケアを提供出来るよう努めて参りますので、 お気軽にご相談ください。 一緒に悩みを改善していきましょう! ※パッケージストレッチ 30分 825円(税込)</p> </div> <div data-bbox="1008 558 1422 1093" data-label="Image"> </div>					12:30				
13:00								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)		13:00
13:30								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)		13:30
14:00								14:15~15:00 美ボディヨガ 前野 汐莉		14:00
14:30								14:15~15:00 美ボディヨガ 前野 汐莉		14:30
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								15:30~16:00 ボディメンテナンス 相沢 いづみ		15:30
16:00								16:15~17:00 エアロ&骨盤エクササイズ 相沢 いづみ		16:00
16:30								16:30~17:00 TONE 岩野 佳奈		16:30
17:00								17:15~18:15 リラックスヨガ 福地 早苗		17:00
17:30						17:30				
18:00	18:00~18:15 One-Band×ボールストレッチ	18:00~18:15 One-Band×ボールストレッチ	18:00~18:15 One-Band×ボールストレッチ	18:00~18:15 One-Band×ボールストレッチ			18:00			
18:30	18:30~19:00 ボディバンプ <small>(定員15名)</small> 細田 知久	18:30~19:00 ボディメンテナンス 小形 花奈子	18:30~19:00 TONE 岩野 佳奈	18:45~19:30 ZUMBA 村田 真規			18:30			
19:00	19:15~20:00 ZUMBA 針生 千枝	19:15~20:00 ZUMBA 小形 花奈子	19:15~20:00 エアロオリジナル 森田 幸恵	19:35~19:50 美姿勢ショート 村田 真規			19:00			
19:30				20:00~20:55 HIP-HOP MARI			19:30			
20:00		20:15~21:00 タヒチアンダンス 中村 実	20:15~20:45 New! ボルドフラ 森田 幸恵				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

◆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