

メディカルフィットネスH&Mスタジオレッスン

2022.4~

	火	水	木	金	土	日					
9:30	9:45~10:00 One-Band	9:45~10:00 One-Band	9:45~10:00 One-Band	9:45~10:00 One-Band	9:45~10:00 One-Band	9:45~10:30 ルーシーダットン 高畑 智子	9:30				
10:00	10:15~11:00 ボディメンテナンス 仁木 さとこ	10:15~11:00 ピラティス 長谷川 綾美	10:15~10:45 ピラティス 池田 由美恵	10:15~11:00 フィットネスフラ 加藤 ひろ子	10:15~10:45 ボディメンテナンス 小形 花奈子	10:45~11:30 ルーシーダットン 高畑 智子	10:00				
10:30			11:00~11:45 エアロベーシック 池田 由美恵		11:00~11:45 ZUMBA 小形 花奈子		10:30				
11:00	11:15~12:00 かんたんエアロ 仁木 さとこ	11:15~12:00 ヨガ 長谷川 綾美		11:15~12:00 ZUMBA 加藤 ひろ子	第1、3、5週 12:00~12:30 ボディハンフ【定員19名】	第2、4週 12:00~12:30 TONE	11:00				
11:30					細田 知久 岩野 佳奈	11:45~12:15 ムエビート 高畑 智子	11:30				
12:00							12:00				
12:30	 <p>『科学的根拠に基づき、身体と心へのアプローチ』</p> <h2>E/Motion Axis</h2> <p>Evidence = 科学的根拠 Motion = 身体の動き Emotion = 心、精神 Axis = 軸</p> <p>~レッスンに参加して効果をあなたの身体で感じてください~ One-Bandを使用したショートレッスンも実施中! 皆様のご参加を心よりお待ちしております♪</p>						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							15:00~16:00 キックボクササイズ 中澤/高坂/知花				13:30
14:00							15:30~16:00 ボディメンテナンス				14:00
14:30							16:15~17:00 エアロ&骨盤エクササイズ 相沢 いづみ				14:30
15:00							17:15~18:15 リラックスヨガ 福地 早苗				15:00
15:30											15:30
16:00											16:00
16:30											16:30
17:00											17:00
17:30						17:30					
18:00						18:00					
18:30	18:30~19:15 E/Motion Axis 岩野 佳奈	18:30~19:00 ボディメンテナンス 小形 花奈子	18:30~19:15 E/Motion Axis 岩野 佳奈	18:30~19:15 TONE 岩野 佳奈	18:45~19:30 ZUMBA 村田 真規		18:30				
19:00		19:15~20:00 ZUMBA 小形 花奈子	第1、3、5週 19:30~20:15 エアロオリジナル 森田 幸恵	第2、4週 19:35~19:50 美姿勢ジョー下 村田 真規			19:00				
19:30	19:30~20:15 ZUMBA 針生 千枝		20:00~20:45 HIP-HOP MARI				19:30				
20:00		20:15~21:00 タヒチアンダンス 中村 実	20:30~21:00 ポルドブラ 森田 幸恵	20:45~21:00 One-Band			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

変更箇所：『🚫』を記しております。