

メディカルフィットネス H& Mスタジオレッスン

2022.9～

	火	水	木	金	土	日	
9:00	9:15~9:45 One-Band	9:15~9:45 One-Band	9:15~9:45 One-Band	9:15~9:45 One-Band	9:15~9:45 One-Band	9:15~9:45 One-Band	9:00
9:30							9:30
10:00	10:00~10:45 ボディメンテナン 仁木 さとこ	10:00~10:45 ピラティス 長谷川 綾美	10:00~10:30 ピラティス 池田 由美恵	10:00~10:45 フィットネスフラ 加藤 ひろ子	10:00~10:30 ボディメンテナン 小形 花奈子	10:00~10:45 ルーシーダットン 高畑 智子	10:00
10:30			10:45~11:30 エアロベシック 池田 由美恵		10:45~11:30 ZUMBA 小形 花奈子		10:30
11:00	11:00~11:45 かんたんエアロ 仁木 さとこ	11:00~11:45 ヨガ 長谷川 綾美		11:00~11:45 ZUMBA 加藤 ひろ子		11:00~11:45 ムエビート 高畑 智子	11:00
11:30							11:30
12:00							12:00
12:30	営業時間中のパーソナルサービスのご提供に加えて (平日) 火曜～金曜 15:30～17:00 パーソナルサービスご提供いたします。 ★9月1日(木)よりSTART★ 平日、朝・夕の営業時間と土・日・祝、朝の営業時間を 30分間拡大させていただきます。 ※詳細はスタッフまたは館内掲示をご確認くださいませ。						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					《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		13:30
14:00					対象者：・運動に不安をお持ちの方 ・65歳以上の方		14:00
14:30							14:30
15:00						15:00~16:00 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 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	第1、3、5週 第2、4週 16:30~17:00 16:30~17:00 TONE ボディハンフ	16:00
16:30						岩野 佳奈 細田 知久	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			第1、3、5週 第2、4週 18:30~19:15 18:30~19:15 E/Motion Axis TONE 岩野 佳奈 岩野 佳奈		18:45~19:30 ZUMBA 村田 真規		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 小形 花奈子					18:30
19:00		19:15~20:00 ZUMBA 小形 花奈子	19:30~20:15 シンプルエアロ 森田 幸恵		19:35~19:50 美姿勢ショート 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 ボルドフラ 森田 幸恵				20:00
20:30				20:45~21:00 One-Band			20:30
21:00							21:00

◆メディカルフィットネスH&M◆
 ◆営業時間◆ 2022年9月1日(木)～
 平 日：9:00～13:00 / 17:00～21:30
 土日祝：9:00～19:30
 ※営業開始30分は浴室・岩盤浴のご利用は出来ません。
 シムエリアのご利用は営業終了30分前までとなります。
 定休日：毎週月曜日
 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。