

メディカルフィットネスH&Mスタジオレッスン

2023.4~

	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 EJ Motion Low 加藤 ひろ子	9:15~9:45 One-Band	9:15~9:45 One-Band	9:00			
9:30							9:30			
10:00	10:00~10:45 ボディメンテナンス 仁木 さとこ	10:00~10:45 ピラティス 長谷川 綾美	10:00~10:45 ヨガ 築比地 光希	10:00~10:45 フィットネスフラ 加藤 ひろ子	10:00~10:30 ボディメンテナンス 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 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 エアロベーシック 池田 由美恵	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	<div style="text-align: center;"> <h2 style="color: orange;">パーソナルサービス</h2> <h1 style="color: orange;">予約受付中</h1> <p style="color: green;">貴方だけの完全オーダーメイドプログラム</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">スタッフに直接お申しつけ頂るか、 お電話でのお問合せも可能です！ 身体の悩みや不調がある方は、 お気軽にご相談ください♪</p>  </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 <small>(税込)</small> ≪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		13:00		
13:30										13:30
14:00										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									第1、3、5週 16:30~17:00 EJ Motion Low 第2、4週 16:30~17:00 One-Band	16:30
17:00									岩野 佳奈 細田 知久	17:00
17:30					17:15~18:15 リラックスヨガ 福地 早苗	17:30				
18:00						18:00				
18:30	18:30~19:15 EJ 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 EJ Motion Axis 岩野 佳奈	18:45~19:00 美姿勢ショート			18:30			
19:00		19:15~20:00 ZUMBA 小形 花奈子		19:00~19:45 ZUMBA 村田 真規			19:00			
19:30	19:30~20:15 ZUMBA 針生 千枝		19:30~20:15 シンプルエアロ 森田 幸恵				19:30			
20:00		20:15~21:00 タヒチアンダンス 中村 実		20:00~20:45 HIP-HOP MARI			20:00			
20:30			20:30~21:00 ボルドフラ 森田 幸恵	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。
ジ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。