メディカルフィットネス H& Mスタジオレッスン　2023.7～

	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 E∫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		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 池畠 由美恵	11：00～11：45 ZUMBA 加藤　ひろ子	ZUMBA 小形　花奈子	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							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） ≪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 対象者：・運動に不安をお持ちの方 ・65歳以上の方		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	第1、3、5 週　第2、4週 16：30～17：00　16：30～17：00 E∫Motion Low　One-Band 岩野　佳奈　細田 知久	16:00
16:30							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
18:30	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	18：45～19：00 美姿勢ショート			18:30
19:00		19：15～20：00		19：00～19：45 ZUMBA 村田 真規	◆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。		19:00
19:30	19：30～20：15 ZUMBA 針生 千枝	ZUMBA 小形 花奈子	19：30～20：15 シンプルエアロ 森田 幸恵				19:30
20:00		20：15～21：00		20：00～20：45 HIP-HOP MARI			20:00
20:30		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			20:30
21:00							21:00

One-Band

Newデザインで販売中

お好きな色のOne-Bandで

身体を整えましょう！

価格：5,500円(税込)