

# メディカルフィットネス H& Mスタジオレッスン

2023.9~

	火	水	木	金	土	日		
9:00	9:15~9:45 One-Band スタッフ	9:15~9:45 One-Band スタッフ	9:15~9:45 One-Band スタッフ	9:15~9:45 モーニングストレッチ 遠藤 有美	9:15~9:45 One-Band スタッフ	9:15~9:45 One-Band スタッフ	9:00	
9:30	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 身体ほぐしヨガ 築比地 光希	10:00~10:45 ヨガ 遠藤 有美	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	9:30	
10:00	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 シンプルエアロ 遠藤 有美	10:45~11:30 ZUMBA 小形 花奈子	11:00~11:45 ムエビート 高畑 智子	10:00	
10:30							10:30	
11:00							11:00	
11:30							11:30	
12:00	<h2 style="text-align: center;">9月26日(火)~10月1日(日)</h2> <h3 style="text-align: center;">第2回スペシャルレッスン開催</h3> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">ワンコイン体験会もあわせて開催しますので、 ご家族の方やご友人の方を是非お誘いください!</p>						12:00	
12:30							13:00	
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							15:00~16:00 キックボクササイズ 中澤/高坂/知花	14:30
15:00							15:30~16:00 ボディメンテナンス 相沢 いづみ	15:00
15:30							16:15~17:00 エアロ&骨盤エクササイズ 相沢 いづみ	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 Burn 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	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◆ 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	18:30	
19:00	19:30~20:15 ZUMBA 針生 千枝	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	20:00~20:45 HIP-HOP MARI	◆変更箇所：『 😊 』を記しております。	19:00		
19:30			20:30~21:00 ボルドフラ 森田 幸恵	20:45~21:00 One-Band		19:30		
20:00						20:00		
20:30						20:30		
21:00						21:00		

