

メディカルフィットネス H& Mスタジオレッスン

2024.7~

	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	第1、3、5週 11:00~11:45 エアロdeKAZE 福島 由希	第2、4週 11:00~11:45 E./Motion Axis 岩野 佳奈	11:00~11:45 ZUMBA 小形 花奈子	11:00~11:45 ムエビート 高畑 智子	10:00					
10:30					10:45~11:30		10:30					
11:00							11:00					
11:30							11:30					
12:00	<div data-bbox="241 598 1384 810" data-label="Section-Header"> <h1>One-Band</h1> </div> <div data-bbox="515 836 1068 925" data-label="Text"> <p>大好評販売中!</p> </div> <div data-bbox="427 963 1167 1125" data-label="Text"> <p>ご使用方法などは お気軽にお尋ねください!</p> </div> <div data-bbox="190 903 607 1177" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="990 820 1420 1177" data-label="Image"> </div>						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)		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：65歳以上の方	15:00~16:00 キックボクササイズ 中澤/高坂/知花	14:00
14:30										15:15~15:45 ボディメンテナンス 築比地 光希	15:30	14:30
15:00										16:00~16:45 ヨガ 築比地 光希	16:30~16:45 ヨガ入門 福地 早苗	15:00
15:30											17:00~18:00 リラックスヨガ 福地 早苗	15:30
16:00												16:00
16:30												16:30
17:00							17:00					
17:30							17:30					
18:00							18:00					
18:30	18:30~19:00 E./Motion Low 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	18:40~18:55 美姿勢ショート	19:00~19:45 ZUMBA 村田 真規		18:30					
19:00	19:15~20:00 E./Motion Burn 岩野 佳奈	19:15~20:00 ZUMBA 小形 花奈子	19:30~20:15 ボディムーブ TOMOKO★	20:00~20:45 DANCE MARI			19:00					
19:30			20:30~21:00 ボールコンディショニング TOMOKO★	20:45~21:00 One-Band			19:30					
20:00							20:00					
20:30							20:30					
21:00							21:00					

◆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
変更箇所：『🚫』を記しております。