

メディカルフィットネスH& Mスタジオレッスン

2024.12~

	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 ボールコンディショニング TOMOKO★	10:00~10:45 リフレッシュエクササイズKAZE 福島 由希	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 ボディムーブ TOMOKO★	11:00~11:45 エンジョイエアロ 福島 由希	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							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						運動に不安をお持ちの方/65歳以上の方	14:00	
14:30						↓12/21(土)より時間変更	14:30	
15:00						16:15~17:00 ピラティス 長谷川 綾美	15:00	
15:30						17:15~18:00 ヨガ 長谷川 綾美	15:30	
16:00							15:00~16:00 キックボクササイズ 中澤/高坂/知花	15:00
16:30							16:30~16:45 ヨガ入門 福地 早苗	15:30
17:00							17:00~18:00 リラックスヨガ 福地 早苗	16:00
17:30			16:30					
18:00							17:00	
18:30	18:30~19:00 EJ 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 ZUMBA 針生 千枝	18:40~18:55 美姿勢ショート			18:00	
19:00	19:15~20:00 EJ 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★	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		19:00	
19:30			20:00~20:45 DANCE MARI				19:30	
20:00			20:20~20:50 ボールコンディショニング TOMOKO★	20:00~21:00 One-Band			20:00	
20:30							20:30	
21:00						変更箇所：『🚫』を記しております。	21:00	