

# 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							13:30			13:30
14:00							14:00			14:00
14:30							14:30			14:30
15:00							15:00			15:00
15:30							15:30			15:30
16:00							16:00			16:00
16:30							16:30			16:30
17:00							17:00			17:00
17:30		17:30			17:30					
18:00							18:00			
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			18:30			
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			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★	20:00~20:45 DANCE MARI			20:00			
20:30				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◆  
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。