

メディカルフィットネスH& Mスタジオレッスン

2025.1~

	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 ヨガ 福地 早苗	10:00~10:45 ピラティス 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 エアロdeKAZE 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						15:00~16:00 キックボクササイズ 中澤/高坂/知花	14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00					16:15~17:00 ピラティス 長谷川 綾美	16:30~16:45 ヨガ入門 福地 早苗	16:00
16:30						17:00~18:00 リラックスヨガ 福地 早苗	16:30
17:00					17:15~18:00 ヨガ 長谷川 綾美		17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30	18:30~19:00 美姿勢ボールストレッチ 中島 和美	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	19:00~19:45 ZUMBA 村田 真規		18:30
19:00	19:15~20:00 シンプルエアロ 中島 和美	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			20:20~20:50 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

第6回
スペシャルレッスンウィーク
開催決定!!
2月18日(火)~2月23日(日)
ワンコイン体験会もあわせて開催します!
♡ご家族様・ご友人様お誘いください♡

◆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。
 シ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。