メディカルフィットネス H＆ Mスタジオレッスン　2025.10～

	火	水	木	金	土	日
9:00	9：15～9：45	9：15～9：45	9：15～9：45	9：15～9：45		
9:30	One-Band スタッフ	One-Band スタッフ	One-Band スタッフ	One-Band スタッフ		
10:00	10：00～10：45 ボディメンテナンス 仁木　さとこ	10：00～10：45 ポールコンディショニング TOMOKO★	10：00～10：45 ヨガ 茂木　紗耶子 ★	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
10:30					10：45～11：30 ZUMBA 小形　花奈子	
11:00	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		11：00～11：45 ムエビート 高畑 智子
11:30						
12:00						
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） ≪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						
14:30						
15:00					運動に不安をお持ちの方/65歳以上の方 第1週目：太極拳 第3週目：フラダンス 第5週目：気功	15：00～16：00 キックボクササイズ 中澤/高坂/知花
15:30						
16:00					16：15～17：00 隔週レッスン あゆみ ★ ※第2週と第4週は休講	
16:30						16：30～17：15 リラックスヨガ 福地 早苗 ★
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18：30～19：00 美脚シェイプ 駒井　さくら	18：30～19：00 ボディメンテナンス 小形 花奈子				
19:00	19：15～20：00 ZUMBA 駒井　さくら	19：15～20：00 ZUMBA 小形 花奈子	19：00～19：30 ★ ポールコンディショニング TOMOKO★	19：00～19：45 ★ ZUMBA 村田 真規		
19:30			19：45～20：30 ボディムーブ TOMOKO★ ★			
20:00				20：00～20：45 ★ DANCE MARI		
20:30						
21:00						

◆営業時間◆

平　日 ： 9：00 ～ 13：00
　　17：00 ～ 21：30

土日祝 ： 9：00 ～ 18：00
※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