

## メディカルフィットネス H & Mスタジオレッスン 2025.11~

	火	水	木	金	土	日	
9:00	9:15~9:45	9:15~9:45	9:15~9:45	9:15~9:45			9:00
9:30	One-Band	One-Band	One-Band	One-Band			9:30
10:00	スタッフ	スタッフ	スタッフ	スタッフ			
10:30	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 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 高畠 智子	10:00
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	10:45~11:30 ZUMBA 小形 花奈子	11:00~11:45 △エピート 高畠 智子	10:30
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） ※実施内容例 脳トレ/有酸素運動/筋トレ スタジオ内のエクササイズなど 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		13:00
13:30							13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30					16:15~17:00 隔週レッスン あゆみ	16:30~17:15 リラックスヨガ 福地 早苗	16:30
17:00					※第2週と第4週は休講		17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30	18:30~19:00 美脚シェイプ	18:30~19:00 ボディメンテナンス					18:30
19:00	駒井 さくら	小形 花奈子	19:00~19:30 ボールコンディショニング	19:00~19:45 ZUMBA			19:00
19:30	19:15~20:00	19:15~20:00	TOMOKO★	村田 真規			19:30
20:00	ZUMBA 駒井 さくら	ZUMBA 小形 花奈子	19:45~20:30 ボディムーブ TOMOKO★	20:00~20:45 DANCE MARI			20:00
20:30							20:30
21:00							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

