

★ この期間 会員様は 会員種別に限らず ご利用可能です ★

|       | 6月16日(火)  |                                    | 6月17日(水)                          |  | 6月18日(木)                           |                             | 6月19日(金)                        |                               | 6月20日(土)                          |                                    | 6月21日(日)                          |                                   |  |       |
|-------|---|------------------------------------|-----------------------------------|--|------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|-------|
|       | スタジオ  | フリースペース                            | スタジオ                              | フリースペース                                | スタジオ                               | フリースペース                     | スタジオ                            | フリースペース                       | スタジオ                              | フリースペース                            | スタジオ                              | フリースペース                           |  |       |
| 9:00  |   |                                    |                                   |  |                                    |                             |                                 |                               |                                   |                                    |                                   |                                   | 9:00                                   |       |
| 9:30  | 9:15~9:45<br>One-Band<br>長 充代   |                                    | 9:15~9:45<br>One-Band<br>福島 由希    |  | 9:15~9:45<br>One-Band<br>福島 由希     |                             | 9:15~9:45<br>One-Band<br>長 充代   |                               |                                   |                                    |                                   |                                   | 9:30                                   |       |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>アンチエイジングエクササイズ<br>長 充代   | 10:00~10:45<br>ボディメンテナンス<br>仁木 さとこ | 10:00~10:45<br>エアロ&ストレッチ<br>福島 由希 | 10:00~10:45<br>ボールコンディショニング<br>TOMOKO★ | 10:00~10:45<br>太極拳<br>あゆみ          | 10:00~10:45<br>ヨガ<br>茂木 紗耶子 | 10:00~10:45<br>フラダンス<br>菊地 一美   | 10:00~10:45<br>ピラティス<br>遠藤 有美 | 10:00~10:30<br>HOOP BOON<br>福島 由希 | 10:00~10:30<br>ボディメンテナンス<br>小形 花奈子 | 10:00~10:45<br>エンジョイエアロ<br>武井 映理子 | 10:00~10:45<br>ルーシーダットン<br>高畑 智子  | 10:00                                  |       |
| 10:30 |   |                                    |                                   |  |                                    |                             |                                 |                               |                                   |                                    |                                   |                                   | 10:30                                  |       |
| 11:00 | 11:00~11:45<br>かんたんエアロ<br>仁木 さとこ  |                                    | 11:00~11:45<br>ボディムーブ<br>TOMOKO★  |  | 11:00~11:45<br>エアロdeKAZE<br>福島 由希  |                             | 11:00~11:45<br>シンプルエアロ<br>遠藤 有美 |                               |                                   |                                    |                                   | 11:00~11:45<br>ムエビート<br>高畑 智子     | 11:00~11:45<br>バランスコーディネーション<br>武井 映理子 | 11:00 |
| 11:30 |   |                                    |                                   |  |                                    |                             |                                 |                               |                                   |                                    |                                   |                                   | 11:30                                  |       |
| 12:00 |   |                                    |                                   |  |                                    |                             |                                 |                               |                                   |                                    |                                   |                                   | 12:00                                  |       |
| 12:30 | <div data-bbox="341 598 1795 1186" data-label="Complex-Block"> <p><b>第10回</b><br/>ZUMBA DANCE<br/>スペシャルレッスンウィーク<br/>ビジター利用:660円(税込)<br/>★各種セール実施中★</p> </div> |                                    |                                   |  |                                    |                             |                                 |                               |                                   |                                    |                                   | 12:30                             |  |       |
| 13:00 |   |                                    |                                   |  |                                    |                             |                                 |                               |                                   |                                    |                                   | 13:00~13:45<br>かんたんエアロ<br>仁木 さとこ  | 13:00                                  |       |
| 13:30 |   |                                    |                                   |  |                                    |                             |                                 |                               |                                   |                                    |                                   |                                   | 13:30                                  |       |
| 14:00 |   |                                    |                                   |  |                                    |                             |                                 |                               |                                   |                                    |                                   | 14:00~14:45<br>BODY make<br>横山 ルミ | 14:00                                  |       |
| 14:30 |   |                                    |                                   |  |                                    |                             |                                 |                               |                                   |                                    |                                   |                                   | 14:30                                  |       |
| 15:00 |   |                                    |                                   |  |                                    |                             |                                 |                               |                                   |                                    |                                   |                                   | 15:00                                  |       |
| 15:30 |   |                                    |                                   |  |                                    |                             |                                 |                               |                                   |                                    |                                   | 15:30~16:15<br>ZUMBA<br>針生 千枝     | 15:30                                  |       |
| 16:00 |   |                                    |                                   |  |                                    |                             |                                 |                               |                                   |                                    |                                   |                                   | 16:00                                  |       |
| 16:30 |   |                                    |                                   |  |                                    |                             |                                 |                               |                                   |                                    |                                   | 16:30~17:15<br>リラクソヨガ<br>福地 早苗    | 16:30                                  |       |
| 17:00 |   |                                    |                                   |  |                                    |                             |                                 |                               |                                   |                                    |                                   |                                   | 17:00                                  |       |
| 17:30 |   |                                    | 17:30                             |  |                                    |                             |                                 |                               |                                   |                                    |                                   |                                   |  |       |
| 18:00 |   |                                    |                                   | 18:00                                  |                                    |                             |                                 |                               |                                   |                                    |                                   |                                   |  |       |
| 18:30 | 18:30~19:15<br>ダイエットウォーキング<br>中島 和美   | 18:45~19:15<br>美脚シェイブ<br>駒井さくら     |                                   | 18:45~19:30<br>太極拳<br>小島 正晴            | 19:00~19:30<br>ボディメンテナンス<br>小形 花奈子 |                             |                                 |                               |                                   |                                    |                                   | 18:30                             |  |       |
| 19:00 |   |                                    | 19:15~20:00<br>フラダンス<br>菊地 一美     | 19:15~20:00<br>ヨガ<br>茂木 紗耶子            |                                    |                             |                                 |                               |                                   |                                    |                                   |                                   | 19:00                                  |       |
| 19:30 | 19:30~20:15<br>ZUMBA<br>駒井さくら   |                                    |                                   |  | 19:45~20:30<br>ZUMBA<br>小形 花奈子     |                             |                                 |                               |                                   |                                    |                                   |                                   | 19:30                                  |       |
| 20:00 |   |                                    |                                   |  |                                    |                             |                                 |                               |                                   |                                    |                                   |                                   | 20:00                                  |       |
| 20:30 |   |                                    |                                   |  |                                    |                             |                                 |                               |                                   |                                    |                                   |                                   | 20:30                                  |       |
| 21:00 |   |                                    |                                   |  |                                    |                             |                                 |                               |                                   |                                    |                                   |                                   | 21:00                                  |       |

施設見学随時実施中  
 ≪問合せ≫  
 0284-64-1122

スペシャル スタジオ レッスン期間 : 6月16日(火)~6月21日(日)

メディカルフィットネスH&M / 西田医院 患者様・ご利用者様 / リハビリテーションラウンジLinkご利用者様 限定 特別チケット

限定特別チケット

**特別施設利用券**  
 通常2,200円(税込)  
 ⇒660円(税込)  
 ※1枚で2名様まで可能

ご利用期限:2026年6月16日(火)~2026年6月21日(日)

限定特別チケット

**特別施設利用券**  
 通常2,200円(税込)  
 ⇒660円(税込)  
 ※1枚で2名様まで可能

ご利用期限:2026年6月16日(火)~2026年6月21日(日)

限定特別チケット

**特別施設利用券**  
 通常2,200円(税込)  
 ⇒660円(税込)  
 ※1枚で2名様まで可能

ご利用期限:2026年6月16日(火)~2026年6月21日(日)

メディカルフィットネスH&M

住所:足利市小俣町1788-7  
 電話:0284-64-1122  
 ≪営業時間≫  
 平日:9:00~13:00/17:00~21:30  
 土日祝:9:00~18:00  
 ≪休館日≫  
 毎週月曜日/クラブカレンダーによる

ご家族の方やご友人の方を是非ともお誘いください。