

# メディカルフィットネス H & Mスタジオレッスン

2023.4~

	火	水	木	金	土	日	
9:00	9:15~9:45 One-Band	9:15~9:45 One-Band	9:15~9:45 One-Band	9:15~9:45 EJ Motion Low 加藤 ひろ子	9:15~9:45 One-Band	9:15~9:45 One-Band	9:00
9:30							9:30
10:00	10:00~10:45 ボディメンテナンス 仁木 さとこ	10:00~10:45 ピラティス 長谷川 綾美	10:00~10:45 ヨガ 築地 光希	10:00~10:45 フィットネスフラ 加藤 ひろ子	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
10:30					10:45~11:30 ZUMBA 小形 花奈子		10:30
11:00	11:00~11:45 かんたんエアロ 仁木 さとこ	11:00~11:45 ヨガ 長谷川 綾美	11:00~11:45 エアロベーシック 池畠 由美恵	11:00~11:45 ZUMBA 加藤 ひろ子		11:00~11:45 ムエピート 高畠 智子	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） ※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		13:00
13:30							13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00					対象者： ・運動に不安をお持ちの方 ・65歳以上の方	15:00~16:00 キックボクササイズ 中澤/高坂/知花	15:00
15:30					15:30~16:00 ボディメンテナンス 相沢 いつみ		15:30
16:00					16:15~17:00 エアロ&骨盤エクササイズ 相沢 いつみ	第1、3、5週 16:30~17:00 EJ Motion Low	16:00
16:30						第2、4週 16:30~17:00 One-Band	16:30
17:00						岩野 佳奈 細田 知久	17:00
17:30						17:15~18:15 リラックスヨガ 福地 早苗	17:30
18:00							18:00
18:30	18:30~19:15 EJ Motion Axis 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 EJ Motion Axis 岩野 佳奈	18:45~19:00 美姿勢ショート 岩野 佳奈			18:30
19:00		19:15~20:00 ZUMBA 小形 花奈子		19:00~19:45 ZUMBA 村田 真規			19:00
19:30	19:30~20:15 ZUMBA 針生 千枝	ZUMBA 小形 花奈子	19:30~20:15 シンプルエアロ 森田 幸恵	20:00~20:45 HIP-HOP MARI			19:30
20:00		20:15~21:00 タヒチアンダンス 中村 実		20:45~21:00 ポルドフラ 森田 幸恵			20:00
20:30							20:30
21:00							21:00

## パーソナルサービス 予約受付中

貴方だけの完全オーダーメイドプログラム

スタッフに直接お申しつけ頂くか、  
お電話でのお問合せも可能です！  
身体の悩みや不調がある方は、  
お気軽にご相談ください♪



◆メディカルフィットネスH&M◆  
◆営業時間◆ 2022年9月1日(木)～  
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。