

メディカルフィットネス H& Mスタジオレッスン

2025.12～

	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 One-Band スタッフ			9:00
9:30							9:30
10:00	10:00～10:45 ボディメンテナン 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 小形 花奈子	10:00～10:45 ルーシーダットン 高畑 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 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	11:00
11:30							11:30
12:00							12:00
12:30					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 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		12:30
13:00							13:00
13:30							13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00					16:15～17:00 隔週レッスン あゆみ ※第2週と第4週は休講		16:00
16:30						16:30～17:15 リラックスヨガ 福地 早苗	16:30
17:00							17:00
17:30					◆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		17:30
18:00							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 小形 花奈子					18:30
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 針生 千枝			19:00
19:30			19:45～20:30 ボディムーブ TOMOKO★				19:30
20:00				20:00～20:45 DANCE MARI			20:00
20:30							20:30
21:00							21:00