

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 ボディメンテナンス 仁木 さとこ	9:15~9:45 One-Band スタッフ ポールコンディショニング TOMOKO★	9:15~9:45 One-Band スタッフ ヨガ 茂木 紗耶子	9:15~9:45 One-Band スタッフ 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	9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00
9:30							
10:00							
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	ZUMBA 小形 花奈子	11:00~11:45 ムエビート 高畠 智子	11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
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	19:00~19:30 ポールコンディショニング TOMOKO★	19:00~19:45 ZUMBA 針生 千枝	◆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。	18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00	
19:00	19:15~20:00 ZUMBA 駒井 さくら	19:15~20:00 ZUMBA 小形 花奈子	19:45~20:30 ボディムーブ TOMOKO★	20:00~20:45 DANCE MARI			
19:30							
20:00							
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