

月	火	水	木	金	土	日	
 <p>最近、眠れていますか？ 春先、GW明けなどは、睡眠の悩みを抱える方も多いです。 適度な運動は効果的ですので、ぜひ継続していきましょう♪</p>		1 10:30~11:30 ステップ運動(シューズなし) なし~★内山 13:30~14:15 腰痛体操 水野 17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45~19:45 ゆるやかにフレッシュエクササイズ 内山	2 10:00~11:15 ほぐれっち&ウォーキング体操(75分) 内山 13:30~14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋	3 時間注意! 12:00~13:00 リフレッシュエクササイズ ★内山 17時までの営業時間となります。	4 GW休業 5月4~6日 	お名前	
	6 GW休業 5月4~6日 良き連休をお過ごしください	7 10:00~11:15 ①ほぐれっち&筋トレ(75分) 内山 13:15~14:15 ②ほぐれっち&筋トレ(60分) 内山 14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30~18:00 ステップ運動(シューズなし)内山 18:45~19:45 ピラティス 渡辺	8 10:30~11:30 ステップ運動(シューズなし) なし~★内山 誠に申し訳ありません 12:00~14:30 マシンのご利用もお休みさせていただきます 14:30~15:30 ヨガベーシック ★井上 17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45~19:45 ゆるやかにフレッシュエクササイズ 内山	9 10:00~11:15 ほぐれっち&ウォーキング体操(75分) 内山 13:30~14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋 Check!	10 10:00~11:15 動けるカラダ作り 簡単トレーニング(75分) 内山 13:30~14:30 リフレッシュエクササイズ ★内山 17:30~18:00 スローストレッチ 水野 18:45~19:45 ヨガベーシック ★井上	11 10:00~10:45 リリース/バレトン ★★内山(愛) 11:00~11:45 美姿勢コンディショニング ★~★★内山(愛) 14:00~15:15 チャレンジエアロ&ストレッチ(75分) ★内山	ご予約 受付 開始時間 5 月 分 は 4 月 20 (土) 9 時 30 分 か ら 6 月 分 は 5 月 20 (月) 9 時 30 分 か ら TEL 21-1625 FAX 47-7211 
	13 10:00~11:00 ピラティス 渡辺 14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上 17:30~18:00 ステップ運動(シューズなし)内山 18:45~19:45 ピラティス 渡辺	14 10:00~11:15 ①ほぐれっち&筋トレ(75分) 内山 13:15~14:15 ②ほぐれっち&筋トレ(60分) 内山 14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30~18:00 ステップ運動(シューズなし)内山 18:45~19:45 ピラティス 渡辺	15 10:30~11:30 ステップ運動(シューズなし) なし~★内山 13:30~14:30 足踏み体操 水野 17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45~19:45 ゆるやかにフレッシュエクササイズ 内山	16 10:00~11:15 ほぐれっち&ウォーキング体操(75分) 内山 13:30~14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋	17 10:00~11:00 リフレッシュエクササイズ ★内山 13:30~14:45 動けるカラダ作り 簡単トレーニング(75分) 内山 17:30~18:00 スローストレッチ 水野 18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上	18 14:00~15:15 チャレンジエアロ&ストレッチ(75分) ★内山	
	20 10:00~11:00 ピラティス 渡辺 14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上 17:30~18:00 ステップ運動(シューズなし)内山 18:45~19:45 ピラティス 渡辺	21 10:00~11:15 ①ほぐれっち&筋トレ(75分) 内山 13:15~14:15 ②ほぐれっち&筋トレ(60分) 内山 14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30~18:00 ステップ運動(シューズなし)内山 18:45~19:45 ピラティス 渡辺	22 10:30~11:30 ステップ運動(シューズなし) なし~★内山 13:30~14:15 腰痛体操 水野 17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45~19:45 ゆるやかにフレッシュエクササイズ 内山	23 10:00~11:15 ほぐれっち&ウォーキング体操(75分) 内山 13:30~14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋	24 10:00~11:15 動けるカラダ作り 簡単トレーニング(75分) 内山 13:30~14:30 リフレッシュエクササイズ ★内山 17:30~18:00 スローストレッチ 水野 18:45~19:45 ヨガベーシック ★井上	25 10:00~10:45 リリース/バレトン ★★内山(愛) 11:00~11:45 美姿勢コンディショニング ★~★★内山(愛) 14:00~15:15 チャレンジエアロ&ストレッチ(75分) ★内山	
	27 10:00~11:00 ピラティス 渡辺 14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上 17:30~18:00 ステップ運動(シューズなし)内山 18:45~19:45 ピラティス 渡辺	28 10:00~11:15 ①ほぐれっち&筋トレ(75分) 内山 13:15~14:15 ②ほぐれっち&筋トレ(60分) 内山 14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30~18:00 ステップ運動(シューズなし)内山 18:45~19:45 ピラティス 渡辺	29 10:30~11:30 ステップ運動(シューズなし) なし~★内山 13:30~14:30 足踏み体操 水野 17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45~19:45 ゆるやかにフレッシュエクササイズ 内山	30 10:00~11:15 ほぐれっち&ウォーキング体操(75分) 内山 13:30~14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋	31 10:00~11:00 リフレッシュエクササイズ ★内山 13:30~14:45 チャレンジエアロ&ストレッチ(75分) ★内山 17:30~18:00 スローストレッチ 水野 18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上	 <p>お休み前の リラックス アロマスプレー 50ml 1,1100円 睡眠に効果的な ラベンダーやローズ ゼラニウムな 心地よい香り で入眠を...</p> 	
						受付NO	

※ 受付開始時間前の提出やFAXは、受付NOが遅くなりますのでご了承くださいませ。