



8月グループエクササイズ予定表 ナチュラルメディカル

TEL:0257-21-1625
http://e-shisei.jp

月	火	水	木	金	土	日
 <p>ナチュラル整骨院 学生のスポーツ障害 応援プロジェクト始動!</p> <p>ナチュラル整骨院では、これまで多くの学生のスポーツ障害に保険診療を適応してきました！ これからもより多くのスポーツ選手のケガの早期回復と1日でも早い競技復帰のサポートをしていく為、保険診療と自費治療を組み合わせた新しいメニューを提案いたします！ 捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)などといったケガの早期回復をご希望の方は、ナチュラル整骨院にお申し付けください。 ※ナチュラル整骨院は、柏崎店のみです。ご了承ください。 ※学生のスポーツ障害以外でも一般の方のケガ、交通事故にも対応しております。</p>			<p>1 10:00~11:15 ほぐれっち& ウォーキング体操(75分) 内山</p> <p>13:30~14:30 リフレッシュボクシング ★池嶋</p> <p>17:30~18:00 ボディーメイクエクササイズ ★水野</p> <p>18:45~19:45 ステップ運動 (シューズなし) ★内山</p>	<p>2 10:30~11:30 ピラティス 渡辺</p> <p>13:30~14:30 LetsTryエアロ ★~★★内山</p>	<p>3 10:30~11:30 バレトン ★★内山(愛)</p> <p>14:00~15:15 ゆっくりエアロ &背筋ピンマット ★内山(75分)</p>	<p>お名前</p> <hr/> <p>様</p>
<p>5 10:00~11:00 足踏み体操 水野</p> <p>11:00~11:15 ストレッチポール 水野</p> <p>14:30~15:30 ヨガベーシック ★井上</p> <p>18:45~19:45 バレトン ★★内山(愛)</p>	<p>6 10:30~11:30 ほぐれっち&筋トレ 内山</p> <p>13:15~14:15 動けるカラダ作り (シューズなし) 内山</p> <p>14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★上原</p> <p>17:30~18:00 コアトレーニング30 ★上原</p> <p>18:45~19:45 ステップ運動 (シューズなし) ★内山</p>	<p>7 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) なし~★内山</p> <p>誠に申し訳ありません。 12:00~15:00 マシンのご利用も お休みさせていただきます。</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ30 上原</p> <p>18:45~19:30 代謝促進トレーニング ★水野</p>	<p>8 10:00~11:15 ほぐれっち& ウォーキング体操(75分) 内山</p> <p>13:30~14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋</p> <p>14:45~15:45 リフレッシュボクシング ★池嶋</p>	<p>9 10:30~11:30 歩くりフレッシュエクササイズ (シューズあり) ★内山</p> <p>13:30~14:30 LetsTryエアロ ★~★★内山</p> <p>18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上</p>	<p>10 10:30~11:30 バレトン ★★内山(愛)</p> <p>14:00~15:15 ゆっくりエアロ &背筋ピンマット ★内山(75分)</p>	
<p>12 10:00~11:15 ほぐれっち& ウォーキング体操(75分) 内山</p> <p>13:15~14:15 動けるカラダ作り 内山</p> <p>14:30~15:30 ステップ運動 (シューズなし) ★内山</p> <p>12日(月)の営業は 18時までと させていただきます</p>	<p>13日(火)・14日(水)・15日(木) はお盆休みとさせていただきます。</p>			<p>16 10:30~11:30 ほぐれっち&筋トレ ★内山</p> <p>13:30~14:30 LetsTryエアロ ★~★★内山</p> <p>17:30~18:00 ボディーメイクエクササイズ ★水野</p> <p>18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上</p>	<p>17 10:30~11:30 バレトン ★★内山(愛)</p> <p>14:00~15:15 ゆっくりエアロ &背筋ピンマット ★内山(75分)</p>	<p>9月分のグループエクササイズのご予約受付開始は 8月20日(火)10時からとなります</p> <p>FAX 47-7211</p> 
<p>19 10:00~11:00 ピラティス 渡辺</p> <p>14:30~15:30 ヨガベーシック ★井上</p> <p>18:45~19:45 バレトン ★★内山(愛)</p>	<p>20 10:30~11:30 ほぐれっち&筋トレ 内山</p> <p>13:15~14:15 動けるカラダ作り (シューズなし) 内山</p> <p>14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★上原</p> <p>17:30~18:00 コアトレーニング30 ★水野</p> <p>18:45~19:45 ピラティス 渡辺</p>	<p>21 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) なし~★内山</p> <p>14:30~15:15 筋膜体操 水野</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ30 上原</p> <p>18:45~19:30 代謝促進トレーニング ★上原</p>	<p>22 10:00~11:15 ほぐれっち& ウォーキング体操(75分) 内山</p> <p>13:30~14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋</p> <p>14:45~15:45 リフレッシュボクシング ★池嶋</p> <p>18:45~19:45 ステップ運動 (シューズなし) ★内山</p>	<p>23 10:30~11:30 歩くりフレッシュエクササイズ (シューズあり) ★内山</p> <p>13:30~14:30 LetsTryエアロ ★~★★内山</p> <p>17:30~18:00 筋膜体操 水野</p> <p>18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上</p>	<p>24 10:30~11:30 バレトン ★★内山(愛)</p> <p>14:00~15:15 ゆっくりエアロ &背筋ピンマット ★内山(75分)</p>	
<p>26 10:00~11:00 足踏み体操 上原</p> <p>11:00~11:15 ストレッチポール 上原</p> <p>14:30~15:30 ヨガベーシック ★井上</p>	<p>27 10:30~11:30 ほぐれっち&筋トレ 内山</p> <p>13:15~14:15 動けるカラダ作り (シューズなし) 内山</p> <p>14:30~15:30 菅井翔太のエクササイズ ★菅井</p> <p>17:30~18:00 コアトレーニング30 ★上原</p> <p>18:45~19:45 ステップ運動 (シューズなし) ★内山</p>	<p>28 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) なし~★内山</p> <p>14:30~15:15 筋膜体操 上原</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ30 水野</p> <p>18:45~19:30 代謝促進トレーニング ★水野</p>	<p>29 10:00~11:15 ほぐれっち& ウォーキング体操(75分) 内山</p> <p>13:30~14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋</p> <p>14:45~15:45 リフレッシュボクシング ★池嶋</p>	<p>30 10:30~11:30 歩くりフレッシュエクササイズ (シューズあり) ★内山</p> <p>13:30~14:30 LetsTryエアロ ★~★★内山</p> <p>17:30~18:00 ボディーメイクエクササイズ ★水野</p> <p>18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上</p>	<p>31 10:30~11:30 バレトン ★★内山(愛)</p> <p>14:00~15:15 ゆっくりエアロ &背筋ピンマット ★内山(75分)</p>	<p>受付NO</p>