9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
2 10:00～11:00 ピラティス 渡辺 14:30～15:15 スローストレッチ45 上原 18:45～19:45 バレトン ★★内山（愛）	**3** 10:30～11:30 ほぐれっち＆筋トレ 内山 13:15～14:15 動けるカラダ作り （シューズなし） 内山 14:30～15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30～18:00 コアトレーニング30 ★水野 18:45～19:45 ピラティス 渡辺	**4** 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山 14:30～15:15 筋膜体操 水野 17:30～18:00 スローストレッチ30 上原 18:45～19:30 代謝促進トレーニング ★上原	**5** 10:00～11:15 ほぐれっち＆ ウォーキング体操(75分) 内山 時間注意 14:30～15:30 歩くリフレッシュエクササイズ （シューズあり） ★内山 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	**6** 研修の為、 休業日とさせて いただきます。 ご迷惑お掛け 致します。	**7** 10:30～11:30 バレトン ★★内山（愛） 14:00～15:15 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット ★内山（75分）	お名前 様
9 10:00～11:00 足踏み体操 水野 11:00～11:15 ストレッチポール 水野 14:30～15:30 ヨガベーシック ★井上 18:45～19:45 バレトン ★★内山（愛）	**10** 10:30～11:30 ほぐれっち＆筋トレ 内山 13:15～14:15 動けるカラダ作り （シューズなし） 内山 14:30～15:30 筈井翔太のエクササイズ （シューズなし） ★筈井 17:30～18:00 コアトレーニング30 ★上原 18:45～19:45 ステップ運動 （シューズなし） ★内山	**11** 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。 12:00～15:00 マシンのご利用も お休みさせて頂きます。 17:30～18:00 スローストレッチ30 上原 18:45～19:45 動けるカラダ作り （シューズなし） 内山	**12** 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 14:45～15:45 リフレッシュボクシング ★池嶋	**13** 10:30～11:30 歩くリフレッシュエクササイズ （シューズあり） ★内山 13:30～14:30 LetsTryエアロ ★～★★内山 17:30～18:00 筋膜体操 水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	**14** 10:30～11:30 バレトン ★★内山（愛） 14:00～15:15 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット ★内山（75分）	10月分のグループエクササイズのご予約受付開始は 9月20日（金）10時からとなります FAX 47-7211
16 14:30～15:30 ヨガベーシック ★井上 16日（月）の営業は 17時までと させていただきます	**17** 10:30～11:30 ほぐれっち＆筋トレ 内山 13:15～14:15 動けるカラダ作り （シューズなし） 内山 14:30～15:15 代謝促進トレーニング ★上原 17:30～18:00 コアトレーニング30 ★上原 18:45～19:45 ピラティス 渡辺	**18** 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山 14:30～15:15 筋膜体操 水野 17:30～18:00 スローストレッチ30 上原 18:45～19:30 代謝促進トレーニング ★水野	**19** 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 14:45～15:45 リフレッシュボクシング ★池嶋	**20** 10:30～11:30 歩くリフレッシュエクササイズ （シューズあり） ★内山 13:30～14:30 LetsTryエアロ ★～★★内山 17:30～18:00 ボディーメイクエクササイズ ★水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	**21** 10:30～11:30 バレトン ★★内山（愛） 14:00～15:15 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット ★内山（75分）	受付NO
23 時間注意 13:00～14:00 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋 23日（月）の営業は 17時までと させていただきます	**24** 10:30～11:30 ほぐれっち＆筋トレ 内山 13:15～14:15 動けるカラダ作り （シューズなし） 内山 14:30～15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30～18:00 コアトレーニング30 ★上原 18:45～19:45 ステップ運動 （シューズなし） ★内山	**25** 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山 14:30～15:15 筋膜体操 上原 17:30～18:00 スローストレッチ30 水野 18:45～19:30 代謝促進トレーニング ★上原	**26** 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 14:45～15:45 リフレッシュボクシング ★池嶋	**27** 10:30～11:30 歩くリフレッシュエクササイズ （シューズあり） ★内山 13:30～14:30 LetsTryエアロ ★～★★内山 17:30～18:00 筋膜体操 水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	**28** 10:30～11:30 バレトン ★★内山（愛） 14:00～15:15 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット ★内山（75分）	
30 10:00～11:00 ピラティス 渡辺 14:30～15:30 ヨガベーシック ★井上 18:45～19:45 バレトン ★★内山（愛）	 760円（税別） ～カルシウムMg～ 骨や歯の形成に必要なカルシウムと その吸収を促進するビタミンD入りの栄養補助食品。 1、カルシウム　・・・骨や歯の形成、痛みを軽減するのに必要な栄養素。 4粒で1日に必要な摂取量の4割を摂ることが出来ます。 （摂取量は、個人差があります） 2、マグネシウム・・・体内酵素の正常な働きとエネルギー量産を助けるとともに、血液循環、腸内環境を正常に保ちます。					