7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
トップウィナー 毎日体内の水分は1、5リットルが体外へ出ていっていると言われます。 手軽に効率よく、水分、ミネラル、クエン酸、アミノ酸を吸収して熱中症に備えましょう！ **2，400円（税抜）** *お試しパックもございます！* *お試しパック　500円（税抜）* *※試飲もできますので、お気軽にお声かけください。(^-^)* クエン酸の効果 ・疲労回復 ・貧血予防 ・美肌効果 ・熱中症予防		1 10:30～11:10 ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山 14:30～15:10 筋膜体操 水野 18:45～19:25 代謝促進トレーニング ★上原	2 10:00～10:40 ①ほぐれっち＆ ウォーキング体操 内山 13:30～14:10 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋 14:30～15:10 リフレッシュボクシング ★池嶋 18:45～19:25 リフレッシュエクササイズ （シューズあり） ★内山	3 10:00～10:40 ②ほぐれっち＆ ウォーキング体操 内山 13:30～14:10 LetsTryエアロ ★～★★内山 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:25 ヨガベーシック ★井上	4 10:30～11:10 バレトン ★★内山（愛） 14:00～14:40 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット ★内山	お名前 様 8月分のグループエクササイズのご予約受付開始は 7月20日（月）10時からとなります FAX 47-7211
6 10:00～10:40 ピラティス 渡辺 13:30～14:10 リフレッシュエクササイズ （シューズあり） ★内山	7 10:30～11:10 ①ほぐれっち＆筋トレ 内山 13:30～14:10 ②動けるカラダ作り （シューズなし） 内山 14:30～15:10 代謝促進トレーニング ★水野 17:45～18:15 ボディーメイク 渡辺 18:45～19:25 ピラティス 渡辺	8 10:30～11:10 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。 12:00～14:00 マシンのご利用も お休みさせて頂きます。 18:45～19:25 代謝促進トレーニング ★水野	9 10:00～10:40 ①ほぐれっち＆ ウォーキング体操 内山 12:00～12:40 エアロ ★★内山 13:30～14:10 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋 14:30～15:10 リフレッシュボクシング ★池嶋 18:45～19:25 リフレッシュエクササイズ （シューズあり） ★内山	10 10:00～10:40 ②ほぐれっち＆ ウォーキング体操 内山 13:30～14:10 LetsTryエアロ ★～★★内山 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:25 ヨガ ★～★★井上	11 10:30～11:10 バレトン ★★内山（愛） 14:00～14:40 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット ★内山	
13 10:00～10:40 足踏み体操 水野 10:40～10:55 ストレッチポール 水野 14:30～15:10 ヨガベーシック ★井上 18:45～19:25 バレトン ★★内山（愛）	14 10:30～11:10 ①ほぐれっち＆筋トレ 内山 13:30～14:10 ②動けるカラダ作り （シューズなし） 内山 14:30～15:10 代謝促進トレーニング ★水野 17:45～18:15 ボディーメイク 渡辺 18:45～19:25 ピラティス 渡辺	15 10:30～11:10 ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山 14:30～15:10 筋膜体操 水野 18:45～19:25 代謝促進トレーニング ★水野	16 10:00～10:40 ①ほぐれっち＆ ウォーキング体操 内山 13:30～14:10 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋 14:30～15:10 リフレッシュボクシング ★池嶋 18:45～19:25 リフレッシュエクササイズ （シューズあり） ★内山	17 10:00～10:40 ②ほぐれっち＆ ウォーキング体操 内山 13:30～14:10 LetsTryエアロ ★～★★内山 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:25 ヨガベーシック ★井上	18 10:30～11:10 バレトン ★★内山（愛） 14:00～14:40 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット ★内山	
20 10:00～10:40 ピラティス 渡辺 14:30～15:10 ヨガベーシック ★井上 18:45～19:25 バレトン ★★内山（愛）	21 10:30～11:10 ①ほぐれっち＆筋トレ 内山 13:30～14:10 ②動けるカラダ作り （シューズなし） 内山 14:30～15:10 代謝促進トレーニング ★上原 17:45～18:15 ボディーメイク 渡辺 18:45～19:25 ピラティス 渡辺	22 10:30～11:10 ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山 14:30～15:10 筋膜体操 上原 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:25 代謝促進トレーニング ★水野	**誠に申し訳ございません。 社内研修のため、 23日、24日お休みさせていただきます。 ご理解の程よろしくお願い申し上げます。**	25 10:30～11:10 バレトン ★★内山（愛） 14:00～14:40 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット ★内山	
27 10:00～10:40 足踏み体操 上原 10:40～10:55 ストレッチポール 上原 14:30～15:10 ヨガベーシック ★井上 18:45～19:25 バレトン ★★内山（愛）	28 10:30～11:10 ①ほぐれっち＆筋トレ 内山 13:30～14:10 ②動けるカラダ作り （シューズなし） 内山 14:30～15:10 代謝促進トレーニング ★上原 17:45～18:15 ボディーメイク 渡辺 18:45～19:25 ピラティス 渡辺	29 10:30～11:10 ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山 14:30～15:10 筋膜体操 上原 18:45～19:25 代謝促進トレーニング ★水野	30 10:00～10:40 ①ほぐれっち＆ ウォーキング体操 内山 13:30～14:10 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋 18:45～19:25 リフレッシュエクササイズ （シューズあり） ★内山	31 10:00～10:40 ②ほぐれっち＆ ウォーキング体操 内山 13:30～14:10 LetsTryエアロ ★～★★内山 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:25 ヨガ ★～★★井上	？なっちゃん？ ？ファンタ？ ？？どっち？？ 	受付NO