

# 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

8月

月	火	水	木	金	土	日
<p>31 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 13:30~14:10 リフレッシュエクササイズ ★内山 ★池嶋 18:45~19:45 バレトン ★★内山(愛)</p>	<p align="center"><b>ナチュラル整骨院</b> <b>学生のスポーツ競技 復帰 応援プロジェクト</b></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ため、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。ご相談ください。</p>				<p>1 10:30~11:10 バレトン ★★内山(愛) 14:00~14:40 ゆっくりエアロ &amp; 背筋ピンマット ★内山</p>	お名前
<p>3 10:00~10:40 ピラティス 渡辺 14:30~15:10 ヨガベーシック ★井上 17:45~18:15 ボディーメイク 渡辺 18:45~19:25 ピラティス 渡辺</p>	<p>4 10:30~11:10 ①ほぐれっち&amp;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</p>	<p>5 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。12:00~15:00 マシンのご利用もお休みさせていただきます。 18:45~19:25 代謝促進トレーニング ★水野</p>	<p>6 10:00~10:40 ①ほぐれっち&amp;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 シェイプBODY ★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</p>	<p>7 10:00~10:40 ②ほぐれっち&amp;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</p>	<p>8 10:30~11:10 バレトン ★★内山(愛) 14:00~14:40 ゆっくりエアロ &amp; 背筋ピンマット ★内山</p>	様
<p>10 10:00~10:40 ほぐれっち&amp;筋トレ 内山 13:00~13:40 ゆっくりエアロ &amp; 背筋ピン ★内山 14:30~15:10 ヨガベーシック ★井上 10日(月)の営業は18時までとさせていただきます</p>	<p>11 10:30~11:10 ステップ運動(シューズなし) なし~★内山 13:30~14:10 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 コアトレーニング 水野 18:45~19:25 足指コンディショニング 内山(愛)</p>	<p>12 10:30~11:10 ほぐれっち&amp;ウォーキング体操 内山 13:30~14:10 リフレッシュエクササイズ(シューズあり) ★内山 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</p>	<p align="center"><b>13日(木)・14日(金)・15日(土)</b> <b>お盆休みとさせていただきます。</b></p>		<p>15</p>	
<p>17 10:00~10:40 ピラティス 渡辺 14:30~15:10 ヨガベーシック ★井上 17:45~18:15 ボディーメイク 渡辺 18:45~19:25 ピラティス 渡辺</p>	<p>18 10:30~11:10 ①ほぐれっち&amp;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</p>	<p>19 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 ★上原</p>	<p>20 10:00~10:40 ①ほぐれっち&amp;ウォーキング体操 内山 12:00~12:40 エアロ60 ★★内山 13:30~14:10 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋 14:30~15:10 シェイプBODY ★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</p>	<p>21 10:00~10:40 ②ほぐれっち&amp;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</p>	<p>22 10:30~11:10 バレトン ★★内山(愛) 14:00~14:40 ゆっくりエアロ &amp; 背筋ピンマット ★内山</p>	FAX 47-7211
<p>24 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)</p>	<p>25 10:30~11:10 ①ほぐれっち&amp;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</p>	<p>26 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</p>	<p>27 10:00~10:40 ①ほぐれっち&amp;ウォーキング体操 内山 12:00~12:40 エアロ60 ★★内山 13:30~14:10 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋 14:30~15:10 シェイプBODY ★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</p>	<p>28 10:00~10:40 ②ほぐれっち&amp;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</p>	<p>29 10:30~11:10 バレトン ★★内山(愛) 14:00~14:40 ゆっくりエアロ &amp; 背筋ピンマット ★内山</p>	受付NO

