

令和3年3月グループエクササイズ予定表 ナチュラルメディカル

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	<p>お名前</p> <p>様</p> <p>4月分のご予約受付開始時間は 3月20(土)9時30分からとなります</p> <p>TEL 21-1625 FAX 47-7211</p> 
10:00~11:00 ピラティス 渡辺	10:30~11:30 ①ほぐれっち&筋トレ 内山	10:30~11:30 ①ステップ運動 (シューズなし) なし~★内山	10:00~11:15 ①ほぐれっち& ウォーキング体操(75分) 内山	10:00~11:15 ②ほぐれっち& ウォーキング体操(75分) 内山	10:30~11:15 リリース/バレトン ★★内山(愛)	
	13:15~14:00 ②動けるカラダ作り (シューズなし) 内山	13:30~14:15 筋膜体操 水野	13:30~14:30 リフレッシュエクササイズ ★内山	13:30~14:30 LetsTryエアロ ★~★★内山	11:30~12:15 美姿勢コンディショニング ★~★★内山(愛)	
14:30~15:30 ヨガベーシック ★井上	14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★上原	14:30~15:30 ②ステップ運動 (シューズなし) なし~★内山		NEW 14:00~15:15 ゆっくりエアロ &背筋ピンマット(75分) ★内山		
	17:45~18:15 ボディメイク 渡辺		17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山			
	18:45~19:45 ピラティス 渡辺	18:45~19:25 代謝促進トレーニング40分 ★上原	18:45~19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山	18:45~19:45 ヨガベーシック ★井上		
8	9	10	11	12	13	
10:00~11:00 足踏み体操 上原	10:30~11:30 ①ほぐれっち&筋トレ 内山	10:30~11:30 ①ステップ運動 (シューズなし) なし~★内山	10:00~11:15 ①ほぐれっち& ウォーキング体操(75分) 内山	10:00~11:15 ②ほぐれっち& ウォーキング体操(75分) 内山	10:30~11:15 リリース/バレトン ★★内山(愛)	
11:00~11:15 ストレッチポール 上原	13:15~14:00 ②動けるカラダ作り (シューズなし) 内山	13:00~14:00 誠に申し訳ありません。 マシンのご利用も お休みさせていただきます。	12:00~13:00 エアロ60 ★★内山	13:30~14:30 LetsTryエアロ ★~★★内山	11:30~12:15 美姿勢コンディショニング ★~★★内山(愛)	
13:30~14:30 リフレッシュエクササイズ ★内山	14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野		13:30~14:15 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋	NEW 14:00~15:15 ゆっくりエアロ &背筋ピンマット(75分) ★内山		
	17:45~18:15 ボディメイク 渡辺		14:30~15:15 シェイプBODY ★池嶋			
	18:45~19:45 ピラティス 渡辺	18:45~19:25 代謝促進トレーニング40分 ★水野	17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山	18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上		
15	16	17	18	19	20	
10:00~11:00 ピラティス 渡辺	10:30~11:30 ①ほぐれっち&筋トレ 内山	10:30~11:30 ①ステップ運動 (シューズなし) なし~★内山	10:00~11:15 ①ほぐれっち& ウォーキング体操(75分) 内山	10:00~11:15 ②ほぐれっち& ウォーキング体操(75分) 内山	10:30~11:15 リリース/バレトン ★★内山(愛)	
	13:15~14:00 ②動けるカラダ作り (シューズなし) 内山	13:30~14:15 筋膜体操 水野	13:30~14:15 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋	13:30~14:30 LetsTryエアロ ★~★★内山	11:30~12:15 美姿勢コンディショニング ★~★★内山(愛)	
14:30~15:30 ヨガベーシック ★井上	14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★上原	14:30~15:30 ②ステップ運動 (シューズなし) なし~★内山	14:30~15:15 シェイプBODY ★池嶋	NEW 14:00~15:15 ゆっくりエアロ &背筋ピンマット(75分) ★内山		
	17:45~18:15 ボディメイク 渡辺		17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山			
	18:45~19:45 ピラティス 渡辺	18:45~19:25 代謝促進トレーニング40分 ★水野	18:45~19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山	18:45~19:45 ヨガベーシック ★井上		
22	23	24	25	26	27	
誠に申し訳ございません。 22日は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。	10:30~11:30 ①ほぐれっち&筋トレ 内山	10:30~11:30 ①ステップ運動 (シューズなし) なし~★内山	10:00~11:15 ①ほぐれっち& ウォーキング体操(75分) 内山	10:00~11:15 ②ほぐれっち& ウォーキング体操(75分) 内山	10:30~11:30 リリース/バレトン ★★内山(愛)	
	13:15~14:00 ②動けるカラダ作り (シューズなし) 内山	13:30~14:15 筋膜体操 水野	12:00~13:00 エアロ60 ★★内山	13:30~14:30 LetsTryエアロ ★~★★内山		
	14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野	14:30~15:30 ②ステップ運動 (シューズなし) なし~★内山	13:30~14:15 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋		14:00~15:15 ゆっくりエアロ &背筋ピンマット(75分) ★内山	
	17:45~18:15 ボディメイク 渡辺		14:30~15:15 シェイプBODY ★池嶋			
	18:45~19:45 ピラティス 渡辺	18:45~19:25 代謝促進トレーニング40分 ★水野	17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山	18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上		
29	30	31	<p>雪かきお疲れ様です。 除雪は前屈みになり、胸の筋肉(大胸筋)が縮こまっています。 除雪やテスクワークの後にメンテナンスをするだけで だいぶ身体が楽になるので、是非やってみてください。</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p><b>時間変更のお知らせ</b></p> <p>(木) (金) のほぐれっち&amp;ウォーキング 10:30~11:30 ↓ 10:00~11:15 (75分) に変更となります。</p> </div> </div>			
10:00~11:00 足踏み体操 水野	10:30~11:30 ①ほぐれっち&筋トレ 内山	10:30~11:30 ①ステップ運動 (シューズなし) なし~★内山				
11:00~11:15 ストレッチポール 水野	13:15~14:00 ②動けるカラダ作り (シューズなし) 内山	13:30~14:15 筋膜体操 上原	<p><b>肩回し</b> 両手の指先を肩の先にあてて、肩甲骨を意識して後ろに回します。</p>			
14:30~15:30 ヨガベーシック ★井上	14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★上原	14:30~15:30 ②ステップ運動 (シューズなし) なし~★内山				
		18:45~19:25 代謝促進トレーニング40分 ★上原				