



# 令和3年 4月グループエクササイズ予定表 ナチュラルメディカル

時間  
注意!

月	火	水	木	金	土	日	
<p><b>新商品のご案内</b></p> <p>ハッピーエレファント 食器洗い機用ジェル 100%食品成分</p> <p>天然洗浄成分ソホロと重曹、クエン酸ナトリウム、炭酸カリウムなど食品成分のみで作った食器洗い機用のジェル。排水後は微生物によって分解され、すばやく地球に戻ります。</p> <p>420ml ￥605(税込) 詰替え2回分 ￥880(税込)</p> 			<p>1 10:00~11:15 ①ほぐれっち&amp;ウォーキング体操(75分) 内山</p> <p>13:30~14:30 リフレッシュエクササイズ ★内山</p> <p>17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山</p> <p>18:45~19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山</p>	<p>2 10:00~11:15 ②ほぐれっち&amp;ウォーキング体操(75分) 内山</p> <p>13:30~14:30 LetsTryエアロ ★~★★内山</p> <p>18:45~19:45 ヨガベーシック ★井上</p>	<p>3 10:00~10:45 リリース/パレトン ★★内山(愛)</p> <p>11:00~11:45 美姿勢コンディショニング ★~★★内山(愛)</p> <p>14:00~15:15 ゆっくりエアロ &amp;背筋ピンマット(75分) ★内山</p>	<p>お名前</p> <hr/> <p>様</p> <p>5月分のご予約受付開始時間は 4月20(火)9時30分からとなります</p> <p>TEL 21-1625 FAX 47-7211</p> 	
<p>5 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>13:30~14:30 リフレッシュエクササイズ ★内山</p>	<p>6 10:30~11:30 ①ほぐれっち&amp;筋トレ 内山</p> <p>13:15~14:00 ②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 ★水野</p> <p>17:45~18:15 ポディーメイク 渡辺</p> <p>18:45~19:45 ピラティス 渡辺</p>	<p>7 10:30~11:30 ①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。 12:00~14:00 マシンのご利用もお休みさせていただきます。</p> <p>18:45~19:25 スローストレッチ40 ★上原</p>	<p>8 10:00~11:15 ①ほぐれっち&amp;ウォーキング体操(75分) 内山</p> <p>12:00~13:00 エアロ60 ★★内山</p> <p>13:30~14:15 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋</p> <p>14:30~15:15 シェイプBODY ★池嶋</p> <p>17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山</p> <p>18:45~19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山</p>	<p>9 10:00~11:15 ②ほぐれっち&amp;ウォーキング体操(75分) 内山</p> <p>9日はお休みさせていただきます。 AMのプログラムのみ行います。 ご理解の程よろしくお願い申し上げます。</p>	<p>10 10:00~10:45 リリース/パレトン ★★内山(愛)</p> <p>11:00~11:45 美姿勢コンディショニング ★~★★内山(愛)</p> <p>14:00~15:15 ゆっくりエアロ &amp;背筋ピンマット(75分) ★内山</p>		
<p>12 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>13 10:30~11:30 ①ほぐれっち&amp;筋トレ 内山</p> <p>13:15~14:00 ②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>17:45~18:15 ポディーメイク 渡辺</p> <p>18:45~19:45 ピラティス 渡辺</p>	<p>14 10:30~11:30 ①ステップ運動(シューズなし) なし~★内山</p> <p>13:30~14:15 筋膜体操 水野</p> <p>14:30~15:30 ②ステップ運動(シューズなし) なし~★内山</p> <p>18:45~19:25 スローストレッチ40 ★水野</p>	<p>15 10:00~11:15 ①ほぐれっち&amp;ウォーキング体操(75分) 内山</p> <p>13:30~14:15 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋</p> <p>14:30~15:15 シェイプBODY ★池嶋</p> <p>17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山</p> <p>18:45~19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山</p>	<p>16 10:00~11:15 ②ほぐれっち&amp;ウォーキング体操(75分) 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>17 10:00~10:45 リリース/パレトン ★★内山(愛)</p> <p>11:00~11:45 美姿勢コンディショニング ★~★★内山(愛)</p> <p>14:00~15:15 ゆっくりエアロ &amp;背筋ピンマット(75分) ★内山</p>		
<p>19 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>20 10:30~11:30 ①ほぐれっち&amp;筋トレ 内山</p> <p>13:15~14:00 ②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 ★水野</p> <p>17:45~18:15 ポディーメイク 渡辺</p> <p>18:45~19:45 ピラティス 渡辺</p>	<p>21 10:30~11:30 ①ステップ運動(シューズなし) なし~★内山</p> <p>13:30~14:15 筋膜体操 上原</p> <p>14:30~15:30 ②ステップ運動(シューズなし) なし~★内山</p> <p>18:45~19:25 スローストレッチ40 ★上原</p>	<p>22 10:00~11:15 ①ほぐれっち&amp;ウォーキング体操(75分) 内山</p> <p>12:00~13:00 エアロ60 ★★内山</p> <p>13:30~14:15 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋</p> <p>14:30~15:15 シェイプBODY ★池嶋</p> <p>17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山</p> <p>18:45~19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山</p>	<p>23 10:00~11:15 ②ほぐれっち&amp;ウォーキング体操(75分) 内山</p> <p>13:30~14:30 LetsTryエアロ ★~★★内山</p> <p>18:45~19:45 ヨガベーシック ★井上</p>	<p>24 10:00~11:00 リリース/パレトン ★★内山(愛)</p> <p>14:00~15:15 ゆっくりエアロ &amp;背筋ピンマット(75分) ★内山</p>		
<p>26 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>27 10:30~11:30 ①ほぐれっち&amp;筋トレ 内山</p> <p>13:15~14:00 ②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>17:45~18:15 ポディーメイク 渡辺</p> <p>18:45~19:45 ピラティス 渡辺</p>	<p>28 10:30~11:30 ①ステップ運動(シューズなし) なし~★内山</p> <p>13:30~14:15 筋膜体操 水野</p> <p>14:30~15:30 ②ステップ運動(シューズなし) なし~★内山</p> <p>18:45~19:25 スローストレッチ40 ★水野</p>	<p>29 10:00~11:15 ①ほぐれっち&amp;ウォーキング体操(75分) 内山</p> <p>13:30~14:15 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋</p> <p>営業時間は18時までとさせていただきます</p>	<p>30 10:00~11:15 ②ほぐれっち&amp;ウォーキング体操(75分) 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>↑ 時間変更のお知らせ 土曜日午前中のプログラムは時間が変更になります。</p> <p>リリース/パレトン 10:30~11:15 ↓ 10:00~10:45 美姿勢コンディショニング 11:30~12:15 ↓ 11:00~11:45</p>		
							<p>受付NO</p>