令和3年 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

生活の木 マスクスプレー 30ml

除菌効果のあるマスクスプレー。
清涼感のあるハーバルシトラスの香りで、マスクの気になるニオイをやわらげ、より快適に使用できます。
ペパーミント精油、レモン精油、薄荷脳（メントール）配合。
マスクの外側にシュッとスプレーして使用してください。

お名前

様

8日分のご予約受付開始時間は
7月20（火）9時30分からとなります

TEL
21-1625
FAX
47-7211

月	火	水	木	金	土	日
			1 10:00～11:15 ①ほぐれっち＆ウォーキング体操（75分） 内山 13:30～14:15 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋 14:30～15:15 シェイプBODY ★池嶋 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山	2 10:00～11:15 ②ほぐれっち＆ウォーキング体操（75分） 内山 13:30～14:30 LetsTryエアロ ★～★★内山 18:45～19:45 ヨガベーシック ★井上	3 10:00～10:45 リリース/バレトン ★★内山（愛） 11:00～11:45 美姿勢コンディショニング ★～★★内山（愛） 14:00～15:15 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット（75分） ★内山	
5 10:00～11:00 ピラティス 渡辺 14:30～15:30 ヨガベーシック ★井上	6 10:30～11:30 ①ほぐれっち＆筋トレ 内山 13:15～14:15 ②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 17:45～18:15 ボディーメイク 渡辺 18:45～19:45 ピラティス 渡辺	7 10:30～11:30 ①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。 NEW 18:45～19:45 リセットストレッチ 渡辺	8 10:00～11:15 ①ほぐれっち＆ウォーキング体操（75分） 内山 12:00～13:00 エアロ60 ★★内山 13:30～14:15 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋 14:30～15:15 シェイプBODY ★池嶋 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山	9 10:00～11:15 ②ほぐれっち＆ウォーキング体操（75分） 内山 13:30～14:30 LetsTryエアロ ★～★★内山 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	10 10:00～10:45 リリース/バレトン ★★内山（愛） 11:00～11:45 美姿勢コンディショニング ★～★★内山（愛） 14:00～15:15 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット（75分） ★内山	
12 10:00～11:00 ピラティス 渡辺 14:30～15:30 ヨガベーシック ★井上	13 10:30～11:30 ①ほぐれっち＆筋トレ 内山 13:15～14:15 ②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 17:45～18:15 ボディーメイク 渡辺 18:45～19:45 ピラティス 渡辺	14 10:30～11:30 ①ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山 13:30～14:15 筋膜体操 水野 14:30～15:30 ②ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山 NEW 18:45～19:45 リセットストレッチ 渡辺	15 10:00～11:15 ①ほぐれっち＆ウォーキング体操（75分） 内山 13:30～14:15 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋 14:30～15:15 シェイプBODY ★池嶋 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山	16 10:00～11:15 ②ほぐれっち＆ウォーキング体操（75分） 内山 13:30～14:30 LetsTryエアロ ★～★★内山 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	17 10:00～10:45 リリース/バレトン ★★内山（愛） 11:00～11:45 美姿勢コンディショニング ★～★★内山（愛） 14:00～15:15 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット（75分） ★内山	
19 10:00～11:00 足踏み体操 上原 11:00～11:15 ストレッチポール 上原 14:30～15:30 ヨガベーシック ★井上 18:45～19:45 ヨガベーシック ★井上	20 10:30～11:30 ①ほぐれっち＆筋トレ 内山 13:15～14:15 ②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 17:45～18:15 ボディーメイク 渡辺 18:45～19:45 ピラティス 渡辺	21 10:30～11:30 ①ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山 13:30～14:15 筋膜体操 水野 14:30～15:30 ②ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山 NEW 18:45～19:45 リセットストレッチ 渡辺	22 10:00～11:15 ①ほぐれっち＆ウォーキング体操（75分） 内山 12:00～13:00 エアロ60 ★★内山 13:30～14:30 リフレッシュエクササイズ ★内山 営業時間は 17時までと させていただきます	23 10:00～11:15 ②ほぐれっち＆ウォーキング体操（75分） 内山 13:30～14:30 LetsTryエアロ ★～★★内山 営業時間は 17時までと させていただきます	24 10:00～10:45 リリース/バレトン ★★内山（愛） 11:00～11:45 美姿勢コンディショニング ★～★★内山（愛） 14:00～15:15 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット（75分） ★内山	
26 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 NEW 18:45～19:45 陰ヨガ 井上	27 10:30～11:30 ①ほぐれっち＆筋トレ 内山 13:15～14:15 ②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 17:45～18:15 コアトレーニング 水野	28 10:30～11:30 ①ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山 13:30～14:15 筋膜体操 上原 14:30～15:30 ②ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山	29 10:00～11:15 ①ほぐれっち＆ウォーキング体操（75分） 内山 13:30～14:15 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋 14:30～15:15 シェイプBODY ★池嶋 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山	30 10:00～11:15 ②ほぐれっち＆ウォーキング体操（75分） 内山 14:00～15:15 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット（75分） ★内山 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	31 10:00～10:45 リリース/バレトン ★★内山（愛） 11:00～11:45 美姿勢コンディショニング ★～★★内山（愛） 31日は午前のグループエクササイズのみの営業となります。 ご理解の程よろしくお願い申し上げます。	受付NO