令和4年 6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
生活の木　水出しハーブティー よく冷えたハーブティーにベリー等のカットフルーツを加えたり、水だけでなく炭酸水で抽出してもおいしく飲めます。 ◇6P　￥648(込)　◇20P　￥1,620 (込)		1 10:30～11:30 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 18:45～19:45 動けるカラダ作り 内山	2 10:00～11:15 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	3 10:00～11:15 しなやかな体幹作り （シューズなし） 内山 NEW 14:00～15:00 LetsTryエアロ ★～★★内山 18:45～19:45 ヨガベーシック ★井上	4 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	お名前 様
6 10:00～11:00 足踏み体操 上原 14:30～15:30 ヨガベーシック ★井上 18:45～19:45 陰ヨガ 井上	7 10:00～11:15 ①ほぐれっち＆筋トレ （75分）） 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	8 誠に申し訳ありません。 12:00～14:30 マシンのご利用も お休みさせて頂きます。	9 10:00～11:15 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	10 10:00～11:15 しなやかな体幹作り （シューズなし） 内山 NEW 14:00～15:00 LetsTryエアロ ★～★★内山 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	11 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	ご予約 受付 開始時間 7月分 6月分 6月20(月) 5月20(金) 9時30分から 9時30分から
13 10:00～11:00 ピラティス 渡辺 14:30～15:30 ヨガベーシック ★井上	14 10:00～11:15 ①ほぐれっち＆筋トレ （75分）） 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	15 10:30～11:30 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 18:45～19:45 動けるカラダ作り 内山	16 10:00～11:15 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	17 10:00～11:15 しなやかな体幹作り （シューズなし） 内山 NEW 14:00～15:00 LetsTryエアロ ★～★★内山 18:45～19:45 ★ヨガベーシック ★井上	18 14:00～15:15 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット（75分） ★内山	
20 10:00～11:00 足踏み体操 水野 14:30～15:30 ヨガベーシック ★井上 18:45～19:45 陰ヨガ 井上	21 10:00～11:15 ①ほぐれっち＆筋トレ （75分）） 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	22 10:30～11:30 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 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:45 動けるカラダ作り 内山	23 ２３日(木)は グループエクササイズのみお休みとさせて頂きます。	24 10:00～11:15 ほぐれっち＆ ウォーキング体操（75分） 内山 14:00～15:00 LetsTryエアロ ★～★★内山 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	25 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	TEL 21-1625 FAX 47-7211
27 10:00～11:00 ピラティス 渡辺	28 10:00～11:15 ①ほぐれっち＆筋トレ （75分）） 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	29 10:30～11:30 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 18:45～19:45 動けるカラダ作り 内山	30 10:00～11:15 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	新しいプログラムのご案内 ☼しなやかな体幹作り 金曜日　10：00～11：15 足裏と体をほぐしてから、普段動かさない全身の筋肉と関節を大きくまんべんなく動かしていきます。健康的な体をキープしていきましょう。 		受付NO