



月	火	水	木	金	土	日	
1	2 10:00~11:15 ①ほぐれっち&筋トレ(75分) 内山 13:15~14:15 ②ほぐれっち&筋トレ(60分) 内山 14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30~18:00 ステップ運動(シューズなし)内山 18:45~19:45 ピラティス 渡辺	3 10:30~11:30 足踏み体操 水野	4 10:00~11:15 ほぐれっち&ウォーキング体操(75分) 内山	5 10:30~11:30 リフレッシュエクササイズ ★内山	6 10:00~10:45 リリース/パレトン ★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 チャレンジエアロ&ストレッチ(75分) ★内山	お名前	
14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上	8 10:00~11:00 ピラティス 渡辺	9 10:00~11:15 ①ほぐれっち&筋トレ(75分) 内山 13:15~14:15 ②ほぐれっち&筋トレ(60分) 内山 14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30~18:00 ステップ運動(シューズなし)内山 18:45~19:45 ピラティス 渡辺	10 10:30~11:30 ステップ運動(シューズなし) なし★内山 12:30~14:30 マシンのご利用も お探みなせて頂きます	11 10:00~11:15 ほぐれっち&ウォーキング体操(75分) 内山	12 10:00~11:15 動けるカラダ作り 簡単トレーニング(75分) 内山 ★内山 13:30~14:30 リフレッシュエクササイズ ★内山 17:30~18:00 スローストレッチ 水野 18:45~19:45 ヨガベーシック ★井上	13 10:00~10:45 リリース/パレトン ★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 チャレンジエアロ&ストレッチ(75分) ★内山	様
15 10:00~11:00 ピラティス 渡辺	16 10:00~11:15 ①ほぐれっち&筋トレ(75分) 内山 13:15~14:15 ②ほぐれっち&筋トレ(60分) 内山 14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30~18:00 ステップ運動(シューズなし)内山 18:45~19:45 ピラティス 渡辺	17 10:30~11:30 ステップ運動(シューズなし) なし★内山 13:30~14:15 腰痛体操 水野 17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45~19:45 ゆるやかにフレッシュ エクササイズ 内山	18 10:00~11:15 ほぐれっち&ウォーキング体操(75分) 内山	19 10:30~11:30 リフレッシュエクササイズ ★内山 13:30~14:45 チャレンジエアロ &ストレッチ(75分) ★内山 17:30~18:00 スローストレッチ 水野 18:45~19:45 ヨガベーシック ★井上	20 10:30~11:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋	ご予約 受付 開始時間	
22 10:00~11:00 ピラティス 渡辺	23 10:00~11:15 ①ほぐれっち&筋トレ(75分) 内山 13:15~14:15 ②ほぐれっち&筋トレ(60分) 内山 14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30~18:00 ステップ運動(シューズなし)内山 18:45~19:45 ピラティス 渡辺	24 10:30~11:30 ステップ運動(シューズなし) なし★内山 13:30~14:30 足踏み体操 水野 17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45~19:45 ゆるやかにフレッシュ エクササイズ 内山	25 10:00~11:15 ほぐれっち&ウォーキング体操(75分) 内山	26 10:00~11:15 動けるカラダ作り 簡単トレーニング 内山 ★内山 13:30~14:30 リフレッシュエクササイズ ★内山 17:30~18:00 スローストレッチ 水野 18:45~19:45 ヨガ ★井上	27 10:00~10:45 リリース/パレトン ★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 チャレンジエアロ &ストレッチ(75分) ★内山	令和6年 5月分 4月20 (水) 9時30分 から	
29	30 10:00~11:15 ①ほぐれっち&筋トレ(75分) 内山 13:15~14:15 ②ほぐれっち&筋トレ(60分) 内山 14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30~18:00 ステップ運動(シューズなし)内山 18:45~19:45 ピラティス 渡辺	<p>睡眠の質を高めてくれるGABAを含む商品の紹介です。 GABAは、睡眠の質(眠りの深さ)の向上、不安の緩和、血圧を下げるなどに役立つ機能があることが報告されています。 また、GABAは肌の乾燥、弾力を維持し肌の健康を守る機能があることが報告されています。</p>   <p>GABA雑穀米 699円 ピンクルイボスティー 864円</p>  				受付NO	
17時までの 営業時間となります。	<p>※ 受付開始時間前の提出やFAXは、受付NOが遅くなりますのでご了承くださいませ。</p>						

※ 受付開始時間前の提出やFAXは、受付NOが遅くなりますのでご了承くださいませ。