1月 グループエクササイズ予定表　ナチュラルメディカル

TEL：0257-21-1625
http://e-shisei.jp

月	火	水	木	金	土	日
1 年末年始休業 12月30日～1月3日	2	3	4 10:00～11:15 ほぐれっち＆ ウォーキング体操(75分) 内山 14:30～15:30 リフレッシュボクシング ★池嶋 17:30～18:00 コアトレーニング30 ★水野 4日（木）の営業は 18時までと させていただきます	5 10:30～11:30 歩くリフレッシュエクササイズ （シューズあり） ★内山 17:30～18:00 ボディーメイクエクササイズ ★水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	6 10:30～11:30 バレトン ★★内山（愛） 14:00～15:15 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット ★内山（75分）	お名前 様
8 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 8日（月）の営業は 18時までと させていただきます	9 10:30～11:30 ほぐれっち＆筋トレ 渡邊 担当が代わります 14:30～15:30 体幹引締めエクササイズ （シューズなし） ★内山 17:30～18:00 スローストレッチ30 ★上原 18:45～19:30 スローストレッチ45 ★水野	10 10:30～11:30 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。 13:00～15:00 マシンのご利用も お休みさせて頂きます。 18:45～19:45 有酸素運動＆ストレッチ （ステップ）シューズあり ★内山	11 10:00～11:15 ほぐれっち＆ ウォーキング体操(75分) 内山 14:30～15:30 リフレッシュボクシング ★池嶋 15:45～16:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋 17:30～18:00 コアトレーニング30 ★上原 18:45～19:45 バレトン ★★内山（愛）	12 10:30～11:30 歩くリフレッシュエクササイズ （シューズあり） ★内山 14:30～15:30 LetsTryエアロ ★～★★内山 17:30～18:00 ボディーメイクエクササイズ ★水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	13 10:30～11:30 バレトン ★★内山（愛） 14:00～15:15 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット ★内山（75分）	
15 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 18:45～19:30 スローストレッチ45 ★上原	16 10:30～11:30 ほぐれっち＆筋トレ 内山 14:30～15:30 筈井翔太のエクササイズ （シューズなし） ★筈井 17:30～18:00 スローストレッチ30 ★水野 18:45～19:45 LetsTryエアロ ★～★★内山	17 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山 Personal Day パーソナルの日 18:45～19:45 有酸素運動＆ストレッチ シューズあり ★内山	18 10:00～11:15 ほぐれっち＆ ウォーキング体操(75分) 内山 14:30～15:30 リフレッシュボクシング ★池嶋 15:45～16:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋 17:30～18:00 コアトレーニング30 ★上原 18:45～19:45 バレトン ★★内山（愛）	19 10:30～11:30 歩くリフレッシュエクササイズ （シューズあり） ★内山 17:30～18:00 ボディーメイクエクササイズ ★水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	20 10:30～11:30 バレトン ★★内山（愛） 14:00～15:15 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット ★内山（75分）	
22 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 18:45～19:30 スローストレッチ45 ★水野	23 10:30～11:30 ほぐれっち＆筋トレ 内山 14:30～15:30 体幹引締めエクササイズ （シューズなし） ★内山 17:30～18:00 スローストレッチ30 ★上原 18:45～19:45 体幹引締めエクササイズ （シューズなし） ★内山	24 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山 Personal Day パーソナルの日 18:45～19:45 有酸素運動＆ストレッチ （ステップ）シューズあり ★内山	25 10:00～11:15 ほぐれっち＆ ウォーキング体操(75分) 内山 14:30～15:30 リフレッシュボクシング ★池嶋 15:45～16:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋 17:30～18:00 コアトレーニング30 ★水野 18:45～19:45 バレトン ★★内山（愛）	26 10:30～11:30 歩くリフレッシュエクササイズ （シューズあり） ★内山 14:30～15:30 LetsTryエアロ ★～★★内山 17:30～18:00 ボディーメイクエクササイズ ★水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	27 10:30～11:30 バレトン ★★内山（愛） 14:00～15:15 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット ★内山（75分）	
29 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 スローストレッチ60 ★上原 18:45～19:30 スローストレッチ45 ★水野	30 10:30～11:30 ほぐれっち＆筋トレ 内山 14:30～15:30 体幹引締めエクササイズ （シューズなし） ★内山 17:30～18:00 スローストレッチ30 ★水野 18:45～19:45 LetsTryエアロ ★～★★内山	31 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山 Personal Day パーソナルの日 18:45～19:45 有酸素運動＆ストレッチ シューズあり ★内山	お尻集中パーソナルトレーニング 美KETSU «美尻»を手に入れたい方の為のコースが新設！ 最近ご自分の後ろ姿は見ていますか？ お尻の形・・・四角になってませんか？ マンツーマンなので、身体の不調などある場合はすぐにトレーニングの内容も変更するなど対応できます。		受付NO

※2月分のグループエクササイズのご予約受付開始は　1月20日(土)10:00からとなります。　FAX　47-7211