10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 10:00～11:00 ピラティス 渡辺 14:30～15:30 ヨガベーシック ★井上 18:45～19:30 筋膜体操 上原	2 10:30～11:30 ほぐれっち＆筋トレ 内山 14:30～15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30～18:00 コアトレーニング30 ★水野 18:45～19:45 歩くリフレッシュエクササイズ （シューズあり） ★内山	3 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。 12:00～14:00 マシンのご利用も お休みさせて頂きます。 18:45～19:45 ピラティス 渡辺	4 10:00～11:15 ほぐれっち＆ ウォーキング体操(75分) 内山 13:30～14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋 14:45～15:45 リフレッシュボクシング ★池嶋 17:30～18:00 スローストレッチ30 ★上原 18:45～19:45 ステップ運動 （シューズなし） ★内山	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 13:30～14:15 筋膜体操 水野 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	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 やさしいバレトン ★～★★内山（愛） 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 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 コアトレーニング30 ★上原 18:45～19:30 筋膜体操 水野	10 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山 14:30～15:15 筋膜体操 水野 18:45～19:30 代謝促進トレーニング 水野	11 10:00～11:15 ほぐれっち＆ ウォーキング体操(75分) 内山 13:30～14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋 14:45～15:45 リフレッシュボクシング ★池嶋 17:30～18:00 スローストレッチ30 ★上原 18:45～19:45 ステップ運動 （シューズなし） ★内山	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 筋膜体操 ★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 18:45～19:45 バレトン ★★内山（愛）	16 10:30～11:30 ほぐれっち＆筋トレ 内山 14:30～15:15 代謝促進トレーニング ★上原 17:30～18:00 コアトレーニング30 ★上原 18:45～19:30 筋膜体操 上原	17 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山 14:30～15:15 筋膜体操 水野 18:45～19:45 ピラティス 渡辺	18 10:00～11:15 ほぐれっち＆ ウォーキング体操(75分) 内山 13:30～14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋 14:45～15:45 リフレッシュボクシング ★池嶋 17:30～18:00 スローストレッチ30 ★上原 18:45～19:45 ステップ運動 （シューズなし） ★内山	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 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	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 ピラティス 渡辺 14:30～15:30 ヨガベーシック ★井上 18:45～19:45 バレトン ★★内山（愛）	23 10:30～11:30 ほぐれっち＆筋トレ 内山 14:30～15:15 代謝促進トレーニング ★上原 17:30～18:00 コアトレーニング30 ★水野 18:45～19:30 筋膜体操 上原	24 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山 14:30～15:15 筋膜体操 水野 18:45～19:30 代謝促進トレーニング 水野	25 10:00～11:15 ほぐれっち＆ ウォーキング体操(75分) 内山 13:30～14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋 14:45～15:45 LetsTryエアロ ★～★★内山 17:30～18:00 スローストレッチ30 ★上原 18:45～19:45 ステップ運動 （シューズなし） ★内山	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 筋膜体操 ★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 上原 11:00～11:15 ストレッチポール 上原 14:30～15:15 スローストレッチ45 ★水野 18:45～19:30 筋膜体操 水野	30 10:30～11:30 ほぐれっち＆筋トレ 内山 14:30～15:15 代謝促進トレーニング ★上原 17:30～18:00 コアトレーニング30 ★上原 18:45～19:45 歩くリフレッシュエクササイズ （シューズあり） ★内山	31 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山 14:30～15:15 筋膜体操 水野 18:45～19:30 代謝促進トレーニング 水野				受付NO

生活の木　おいしいハーブティーがリニューアル！

そろそろインフルエンザ予防の季節です！
食事や運動で免疫力を上げるのが理想ですが、忙しくて時間がない・・という方は、簡単なハーブティーでの予防はいかがですか？

免疫力を高める、大人気の「エキナセアベア」、身体を温め、高い殺菌作用のある「マヌカハニージンジャー」、アントシアニンが豊富な「カシスブルーベリー」が新しくなりました！

￥５００（税抜）

※11月分のグループエクササイズのご予約受付開始は　10月20日(土)10:00からとなります。　FAX　47-7211