１１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
ご好評の為 **第２回　ハーバリウム講習会を開催いたします！** **11月28日（水）　18:30～19:30** **12月4日（火）　13:30～14:45**（予定） ９月に開催の「ハーバリウム体験会」。皆様より大変ご好評をいただきましたので、１１月は講習会と少しレベルアップをして開催させていただきます！！ 今回は、２個制作いただけますので、クリスマスやお正月のデザインを楽しんでみてはいかがでしょうか！ 会費など詳しくは、スタッフにお尋ねください。			**1** 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	**2** 10:30～11:30 ピラティス 渡辺 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	**3** 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
5 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 バレトン ★★内山（愛）	**6** 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 18:45～19:30 筋膜体操 水野	**7** 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	**8** 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	**9** 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 筋膜体操 ★水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	**10** 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）	
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 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	**13** 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 上原	**14** 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	**15** 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	**16** 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	**17** 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）	
19 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）	**20** 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 水野	**21** 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	**22** 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 エアロ＆ステップ （シューズあり） ★内山 17:30～18:00 スロートレッチ30 ★上原 18:45～19:45 ステップ運動 （シューズなし） ★内山	**23** 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 **23日（金）の営業は 18時までと させていただきます**	**24** 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）	
26 誠に勝手ながら 26日（月）は お休みとさせて いただきます	**27** 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 18:45～19:30 筋膜体操 水野	**28** 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 上原 18:30～19:30 ハーバリウム講習会 小池	**29** 10:00～11:15 ほぐれっち＆ ウォーキング体操(75分) 内山 14:45～15:45 エアロ＆ステップ （シューズあり） ★内山 17:30～18:00 スロートレッチ30 ★上原 18:45～19:45 ステップ運動 （シューズなし） ★内山	**30** 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	免疫力をアップして、インフルエンザ予防！！ 	受付NO

※12月分のグループエクササイズのご予約受付開始は　11月20日（火）10:00からとなります。　FAX　47-7211