１２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
31 年末年始 休業 12月30日 ～1月3日	第２回　ハーバリウム講習会 12月4日（火）13:30～14:45 １２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。		お知らせ 1月より、ピラティスの曜日が変更になります。 水曜日　夜 ↓ 火曜日　夜 よろしくお願い致します。		1 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
3 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）	4 10:30～11:30 ほぐれっち＆筋トレ 内山 13:30～14:45 ハーバリウム講習会 小池 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	5 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	6 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	7 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	8 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）	
10 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）	11 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	12 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。 12:00～15:00 マシンのご利用も お休みさせて頂きます。** 18:45～19:30 代謝促進トレーニング ★水野	13 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	14 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	15 10:30～11:30 バレトン ★★内山（愛）	
17 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 14:30～15:15 スローストレッチ45 ★水野 18:45～19:45 バレトン ★★内山（愛）	18 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	19 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	20 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	21 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 筋膜体操 水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	22 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）	
24 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 **24日（月）の営業は 18時までと させていただきます**	25 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	26 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	27 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	28 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	29 10:30～11:45 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット ★内山（75分） **29日（土）の 営業は 年末大掃除の為 13時までとさせ ていただきます**	受付NO

※1月分のグループエクササイズのご予約受付開始は　12月20日(木)10:00からとなります。

FAX　47-7211