5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
5月から土曜日午後 「ゆっくりエアロ＆ 背筋ピンマット」 の時間が元に戻ります 14:00～15:15 （75分） 宜しくお願い致します	1 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 コアトレーニング30 ★水野 18:45～19:30 筋膜体操 上原	2 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。 13:00～14:00 マシンのご利用も お休みさせて頂きます。** 17:30～18:00 スローストレッチ30 ★上原 18:45～19:45 ピラティス 渡辺	3 10:00～11:15 ほぐれっち＆ ウォーキング体操(75分) 内山 14:00～15:15 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット ★内山（75分） **3日（木）の営業は 18時までと させていただきます**	4 誠に勝手ながら ４日～６日は GW休業とさせて いただきます	5	お名前 様
7 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）	8 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 ★水野 18:45～19:45 LetsTryエアロ ★～★★内山	9 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山 18:45～19:30 筋膜体操 上原	10 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 リフレッシュボクシング ★池嶋 14:45～15:45 ゆったり骨盤呼吸体操 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	11 10:30～11:30 ピラティス 渡辺 14:30～15:30 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	12 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）	
14 10:00～10:45 筋膜体操 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）	15 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 コアトレーニング30 ★上原 18:45～19:30 筋膜体操 水野	16 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山 18:45～19:45 ピラティス 渡辺	17 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 リフレッシュボクシング ★池嶋 14:45～15:45 ゆったり骨盤呼吸体操 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	18 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	19 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）	
21 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）	22 10:30～11:30 ほぐれっち＆筋トレ 内山 14:30～15:15 筋膜体操 上原 17:30～18:00 コアトレーニング30 ★上原 18:45～19:45 LetsTryエアロ ★～★★内山	23 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山 18:45～19:45 体幹引締めエクササイズ 内山	24 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 リフレッシュボクシング ★池嶋 14:45～15:45 ゆったり骨盤呼吸体操 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	25 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	26 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）	
28 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 コアトレ＆ストレッチ 水野	29 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 コアトレーニング30 ★水野 18:45～19:30 筋膜体操 上原	30 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山 18:45～19:45 体幹引締めエクササイズ 内山	31 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 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	**五穀ほうじ茶** 5種類の穀物をバランスよく配合しました。 香ばしくてまろやかな味わいです。 煮出しでも、これからの季節には水出し でもお召し上がりいただけます！ ・大麦　・黒大豆 ・小豆　・大豆 ・玄米 国産 **￥500（税抜）** 	受付NO

※6月分のグループエクササイズのご予約受付開始は　5月21日（月）10:00からとなります。　FAX　47-7211