# 6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

## ナチュラル式“快眠整体”

ナチュラル式快眠整体では、ソフトなほぐしで痛みを感じずに、自分ではほぐせない奥深くの筋肉までほぐすことができます。また、自分ではなかなか難しい頭蓋骨のズレも調整することで、深いリラックス効果が期待できます。

４０分　　￥４０００（税抜）
会員様は特別割引の２０％引き

## ナチュラルメディカル文化部 お茶会

日程　６月２３日（土）
１４：００～１５：００

内容　茶道の基本・点て方・飲み方
後半は皆さんで実際お抹茶をいただきます♪

講師　大島様（茶道宗偏流）
西川様（茶道宗偏流）

持ち物　靴下をお持ちください

お名前　　様

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1<br>10:30～11:30<br>歩くリフレッシュエクササイズ<br>（シューズあり）<br>★内山<br><br>14:30～15:30<br>LetsTryエアロ<br>★～★★内山<br><br>17:30～18:00<br>筋膜体操<br>水野<br>18:45～19:45<br>ヨガ<br>★～★★井上 | 2<br>10:30～11:30<br>バレトン<br>★★内山（愛）<br><br>14:00～15:15<br>ゆっくりエアロ<br>＆背筋ピンマット<br>★内山（75分） | |
| 4<br>10:00～11:00<br>ピラティス<br>渡辺<br><br>14:30～15:15<br>スローストレッチ45<br>★上原<br><br>18:45～19:45<br>バレトン<br>★★内山（愛） | 5<br>10:30～11:30<br>ほぐれっち＆筋トレ<br>内山<br>NEW<br>14:30～15:15<br>代謝促進トレーニング<br>★水野<br>17:30～18:00<br>コアトレーニング30<br>★水野<br>18:45～19:30<br>筋膜体操<br>水野 | 6<br>10:30～11:30<br>ステップ運動<br>（シューズなし）<br>なし～★内山<br><br>誠に申し訳ありません。<br>12:00～13:30<br>マシンのご利用も<br>お休みさせて頂きます。<br><br>18:45～19:45<br>ピラティス<br>渡辺 | 7<br>10:00～11:15<br>ほぐれっち＆<br>ウォーキング体操(75分)<br>内山<br>13:30～14:30<br>リフレッシュボクシング<br>★池嶋<br>14:45～15:45<br>ゆったり骨盤呼吸体操<br>池嶋<br>17:30～18:00<br>スローストレッチ30<br>★上原<br>18:45～19:45<br>ステップ運動<br>（シューズなし）<br>★内山 | 8<br>10:30～11:30<br>歩くリフレッシュエクササイズ<br>（シューズあり）<br>★内山<br><br>14:30～15:15<br>筋膜体操<br>水野<br>17:30～18:00<br>ボディーメイクエクササイズ<br>★水野<br>18:45～19:45<br>ヨガ<br>★～★★井上 | 9<br>10:30～11:30<br>バレトン<br>★★内山（愛）<br><br>14:00～15:15<br>ゆっくりエアロ<br>＆背筋ピンマット<br>★内山（75分） | |
| 11<br>10:00～11:00<br>足踏み体操<br>上原<br>11:00～11:15<br>ストレッチポール<br>上原<br>14:30～15:30<br>ヨガベーシック<br>★井上<br><br>18:45～19:30<br>筋膜体操<br>水野 | 12<br>10:30～11:30<br>ほぐれっち＆筋トレ<br>内山<br><br>14:30～15:30<br>筈井翔太のエクササイズ<br>（シューズなし）<br>★筈井<br>17:30～18:00<br>コアトレーニング30<br>★上原<br>18:45～19:45<br>LetsTryエアロ<br>★～★★内山 | 13<br>10:30～11:30<br>ステップ運動<br>（シューズなし）<br>なし～★内山<br><br>14:30～15:15<br>筋膜体操<br>水野<br>NEW<br>18:45～19:30<br>代謝促進トレーニング<br>★水野 | 14<br>10:00～11:15<br>ほぐれっち＆<br>ウォーキング体操(75分)<br>内山<br>13:30～14:30<br>リフレッシュボクシング<br>★池嶋<br>14:45～15:45<br>ゆったり骨盤呼吸体操<br>池嶋<br>17:30～18:00<br>スローストレッチ30<br>★上原<br>18:45～19:45<br>ステップ運動<br>（シューズなし）<br>★内山 | 15<br>10:30～11:30<br>歩くリフレッシュエクササイズ<br>（シューズあり）<br>★内山<br><br>14:30～15:30<br>LetsTryエアロ<br>★～★★内山<br><br>17:30～18:00<br>筋膜体操<br>水野<br>18:45～19:45<br>ヨガ<br>★～★★井上 | 16<br>10:30～11:30<br>バレトン<br>★★内山（愛）<br><br>14:00～15:15<br>ゆっくりエアロ<br>＆背筋ピンマット<br>★内山（75分） | |
| 18<br>10:00～11:00<br>足踏み体操<br>水野<br>11:00～11:15<br>ストレッチポール<br>水野<br>14:30～15:30<br>ヨガベーシック<br>★井上<br><br>18:45～19:30<br>筋膜体操<br>上原 | 19<br>10:30～11:30<br>ほぐれっち＆筋トレ<br>内山<br>NEW<br>14:30～15:15<br>代謝促進トレーニング<br>上原<br>17:30～18:00<br>コアトレーニング30<br>★水野<br>18:45～19:45<br>LetsTryエアロ<br>★～★★内山 | 20<br>10:30～11:30<br>ステップ運動<br>（シューズなし）<br>なし～★内山<br><br>14:30～15:15<br>筋膜体操<br>水野<br><br>18:45～19:45<br>ピラティス<br>渡辺 | 21<br>10:00～11:15<br>ほぐれっち＆<br>ウォーキング体操(75分)<br>内山<br>13:30～14:30<br>リフレッシュボクシング<br>★池嶋<br>14:45～15:45<br>ゆったり骨盤呼吸体操<br>池嶋<br>17:30～18:00<br>スローストレッチ30<br>★上原<br>18:45～19:45<br>ステップ運動<br>（シューズなし）<br>★内山 | 22<br>10:30～11:30<br>ピラティス<br>渡辺<br><br>14:30～15:30<br>歩くリフレッシュエクササイズ<br>（シューズあり）<br>★内山<br><br>17:30～18:00<br>ボディーメイクエクササイズ<br>★水野<br>18:45～19:30<br>スローストレッチ45<br>★水野 | 23<br>ナチュラルメディカル<br>文化部<br>14:00～15:00<br>お茶会<br>（茶道の基本・点て方・飲み方）<br>大島・西川 | |
| 25<br>10:00～11:00<br>足踏み体操<br>上原<br>11:00～11:15<br>ストレッチポール<br>上原<br>14:30～15:30<br>ヨガベーシック<br>★井上<br><br>18:45～19:45<br>バレトン<br>★★内山（愛） | 26<br>10:30～11:30<br>ほぐれっち＆筋トレ<br>内山<br>NEW<br>14:30～15:15<br>代謝促進トレーニング<br>上原<br>17:30～18:00<br>コアトレーニング30<br>★上原<br>18:45～19:30<br>筋膜体操<br>上原 | 27<br>10:30～11:30<br>ステップ運動<br>（シューズなし）<br>なし～★内山<br><br>14:30～15:15<br>筋膜体操<br>水野<br>NEW<br>18:45～19:30<br>代謝促進トレーニング<br>★水野 | 28<br>10:00～11:15<br>ほぐれっち＆<br>ウォーキング体操(75分)<br>内山<br>13:30～14:30<br>リフレッシュボクシング<br>★池嶋<br><br>17:30～18:00<br>スローストレッチ30<br>★上原<br>18:45～19:45<br>ステップ運動<br>（シューズなし）<br>★内山 | 29<br>10:30～11:30<br>歩くリフレッシュエクササイズ<br>（シューズあり）<br>★内山<br><br>14:30～15:30<br>LetsTryエアロ<br>★～★★内山<br><br>17:30～18:00<br>筋膜体操<br>水野<br>18:45～19:45<br>ヨガ<br>★～★★井上 | 30<br>10:30～11:30<br>バレトン<br>★★内山（愛）<br><br>14:00～15:15<br>ゆっくりエアロ<br>＆背筋ピンマット<br>★内山（75分） | 受付NO |

※7月分のグループエクササイズのご予約受付開始は　6月20日(水)10:00からとなります。　FAX　47-7211