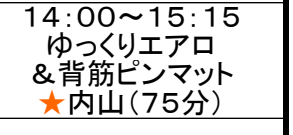
7月 グループエクササイズ予定表　ナチュラルメディカル

TEL：0257-21-1625
http://e-shisei.jp

月	火	水	木	金	土	日
2 10:00～11:00 ピラティス 渡辺	**3** 10:30～11:30 ほぐれっち＆筋トレ 内山	**4** 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山	**5** 10:00～11:15 ほぐれっち＆ ウォーキング体操(75分) 内山	**6** 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	**7** 10:30～11:30 バレトン ★★内山（愛）	お名前 様
		誠に申し訳ありません。 12:00～13:30 マシンのご利用も お休みさせて頂きます。	13:30～14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋			
14:30～15:15 スローストレッチ45 ★上原	14:30～15:15 代謝促進トレーニング ★水野		14:45～15:45 リフレッシュボクシング ★池嶋	14:30～15:30 LetsTryエアロ ★～★★内山	14:00～15:15 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット ★内山（75分）	
	17:30～18:00 コアトレーニング30 ★水野		17:30～18:00 スローストレッチ30 ★上原	17:30～18:00 筋膜体操 水野		
18:45～19:45 バレトン ★★内山（愛）	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	18:45～19:45 ピラティス 渡辺	18:45～19:45 ステップ運動 （シューズなし） ★内山	18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上		
9 10:00～11:00 足踏み体操 上原	**10** 10:30～11:30 ほぐれっち＆筋トレ 内山	**11** 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山	**12** 10:00～11:15 ほぐれっち＆ ウォーキング体操(75分) 内山	**13** 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** 10:30～11:30 バレトン ★★内山（愛）	
11:00～11:15 ストレッチポール 上原			13:30～14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋			
14:30～15:30 ヨガベーシック ★井上	14:30～15:30 筈井翔太のエクササイズ （シューズなし） ★筈井	14:30～15:15 筋膜体操 水野	14:45～15:45 リフレッシュボクシング ★池嶋	14:30～15:30 LetsTryエアロ ★～★★内山	14:00～15:15 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット ★内山（75分）	
	17:30～18:00 コアトレーニング30 ★水野		17:30～18:00 スローストレッチ30 ★上原	17:30～18:00 ボディーメイクエクササイズ ★水野		
18:45～19:30 筋膜体操 水野	18:45～19:45 LetsTryエアロ ★～★★内山	18:45～19:45 体幹引締めエクササイズ ★内山	18:45～19:45 ステップ運動 （シューズなし） ★内山	18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上		
16 10:00～11:00 足踏み体操 水野	**17** 10:30～11:30 ほぐれっち＆筋トレ 内山	**18** 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山	**19** 10:00～11:15 ほぐれっち＆ ウォーキング体操(75分) 内山	**20** 10:30～11:30 ピラティス 渡辺	**21** 10:30～11:30 バレトン ★★内山（愛）	
11:00～11:15 ストレッチポール 水野			13:30～14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋			
14:30～15:15 スローストレッチ45 ★上原	14:30～15:15 代謝促進トレーニング 上原	14:30～15:15 筋膜体操 水野	14:45～15:45 リフレッシュボクシング ★池嶋	14:30～15:30 LetsTryエアロ ★～★★内山	14:00～15:15 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット ★内山（75分）	
	17:30～18:00 コアトレーニング30 ★上原		17:30～18:00 スローストレッチ30 ★上原	17:30～18:00 筋膜体操 水野		
16日（月）の営業は 18時までと させていただきます	18:45～19:30 筋膜体操 上原	18:45～19:45 ピラティス 渡辺	18:45～19:45 ステップ運動 （シューズなし） ★内山	18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上		
23 10:00～11:00 足踏み体操 上原	**24** 10:30～11:30 ほぐれっち＆筋トレ 内山	**25** 10:30～11:30 ステップ運動 （シューズなし） なし～★内山	**26** 10:00～11:15 ほぐれっち＆ ウォーキング体操(75分) 内山	**27**	**28** 10:30～11:30 バレトン ★★内山（愛）	
11:00～11:15 ストレッチポール 上原			時間が変わります	**誠に勝手ながら、 カレッジの為 9:30～16:00まで はフロアーのご使用を お休みさせて頂きます。**		
14:30～15:30 ヨガベーシック ★井上	14:30～15:15 代謝促進トレーニング 上原	14:30～15:15 筋膜体操 上原	15:00～16:00 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋		14:00～15:15 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット ★内山（75分）	
	17:30～18:00 コアトレーニング30 ★水野			17:30～18:00 ボディーメイクエクササイズ ★水野		
18:45～19:45 バレトン ★★内山（愛）	18:45～19:45 ステップ運動 （シューズなし） ★内山	18:45～19:30 代謝促進トレーニング 上原	**26日（木）の営業は 18時までと させていただきます**	18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上		
30 10:00～11:00 足踏み体操 水野	**31** 10:30～11:30 ほぐれっち＆筋トレ 内山					受付NO
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	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 バレトン ★★内山（愛）	18:45～19:30 筋膜体操 水野					

第3回　体力測定のお知らせ！

7月の第4週（23日～28日）の
プログラム終了後に行います。
参加ご希望の方は各プログラム
終了時にお伝え下さい！
柔軟性や体幹、肺活量など前回とは
ちょっと違った測定となっています♪
是非、ご参加下さい！！

※夜のプログラム後の体力測定は
　行いません

お知らせ①

26日（木）の「ゆったり骨盤呼吸体操」
は、15:00～16:00となります。

お知らせ②

7月より、毎週木曜日のプログラム、
13:30～「リフレッシュボクシング」と
14:45～「ゆったり骨盤呼吸体操」の時間
が入れ替わります。ご迷惑をお掛け致し
ますが、よろしくお願いいたします。

※8月分のグループエクササイズのご予約受付開始は　7月20日(金)10:00からとなります。

FAX　47-7211