







8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	
クエン酸&アミノ酸補給 疲労回復、脂肪燃焼の促進に有効なクエン酸と、筋肉や体内の組織を作るアミノ酸に抗酸化物質など36種類の栄養成分をバランス良く配合した飲料です。 疲れを感じた時や運動をした後はもちろん、運動する前に飲んでも効果的！ 酸性体質の方は酸っぱい味や苦い味、アルカリ性体質の方は甘く感じると言われています。 ￥2400(税抜) 		1 10:30~11:30 ステップ運動(シューズなし) なし~★内山	2 10:00~11:15 ほぐれっち&ウォーキング体操(75分) 内山	3 10:30~11:30 歩くり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	4 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)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">お名前</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">様</div>	
		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いただきます。	14:30~15:30 LetsTryエアロ ★~★★内山	17:30~18:00 スローストレッチ30 ★水野 18:45~19:45 ステップ運動(シューズなし) ★内山	17:30~18:00 筋膜体操 水野 18:45~19:30 スローストレッチ45 ★水野		
	6 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	7 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 18:45~19:45 バレトン ★★内山(愛)	8 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 ★上原	9 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	10 10:30~11:30 ピラティス 渡辺 13:30~14:15(45分) 歩くり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		11 10:30~11:30 バレトン ★★内山(愛) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">誠に勝手ながら カレッジの為 午後からのフロアのご使用をお休みとさせていただきます</div>
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  13日(月)・14日(火)・15日(水) はお盆休みとさせていただきます。  </div> <div style="width: 45%;"> 16 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 </div> </div>						
20 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	21 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 ★水野 18:45~19:45 バレトン ★★内山(愛)	22 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 体幹引締めエクササイズ ★内山	23 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	24 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	25 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)		
27 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	28 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 筋膜体操 水野	29 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	30 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	31 10:30~11:30 歩くり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	お知らせ  8月の 筈井さんのプログラム 「筈井翔太の エクササイズ」 はお休みとさせていただきます。よろしく お願い致します。		

※9月分のグループエクササイズのご予約受付開始は 8月20日(月)10:00からとなります。 FAX 47-7211