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 **誠に申し訳ありません。 12:00～14:00 マシンのご利用も お休みさせて頂きます。** 18:45～19:45 ピラティス 渡辺	2 10:00～11:15 ほぐれっち＆ ウォーキング体操(75分) 内山 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	3 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 筋膜体操 水野 18:45～19:30 スローストレッチ45 ★水野	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）	お名前 様
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 18:45～19:45 バレトン ★★内山（愛）	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 歩くリフレッシュエクササイズ （シューズあり） ★内山	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	11 10:30～11:30 バレトン ★★内山（愛） 誠に勝手ながら カレッジの為 午後からのフロ アーのご使用をお 休みとさせていた	
13 **13日（月）・14日（火）・15日（水） はお盆休みとさせていただきます。** 	14	15	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	17 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 筋膜体操 水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	18 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）	
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 18:45～19:45 バレトン ★★内山（愛）	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 18:45～19:30 筋膜体操 上原	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 18:45～19:45 バレトン ★★内山（愛）	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 18:45～19:30 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	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。	受付NO

※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