

1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
31	1	2	3	4	5	お名前 様
<p>年末年始休業 12月30日～1月3日</p>				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 17:30～18:00 ポディーメイクエクササイズ ★水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	10:30～11:30 パレト ★★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)	
7	8	9	10	11	12	
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 パレトン ★★内山(愛)	10:30～11:30 ほぐれっち&筋トレ 内山 14:30～15:30 菅井翔太のエクササイズ (シューズなし) ★菅井 17:30～18:00 コアトレーニング30 ★水野 18:45～19:45 ピラティス 渡辺	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。 12:00～15:00 マシンのご利用も お休みさせていただきます。 18:45～19:45 ほぐれっち&筋トレ 内山	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	10:30～11:30 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 17:30～18:00 筋膜体操 水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	10:30～11:30 パレト ★★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	15	16	17	18	19	
14日(月)の プログラムは カレッジの為 お休みとさせて いただきます。	10:30～11:30 ほぐれっち&筋トレ 内山 13:30～14:15 筋膜体操 水野 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 ステップ運動 (シューズなし) ★内山	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 ステップ運動 (シューズなし) なし～★内山 18:45～19:30 代謝促進トレーニング ★水野	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	10:30～11:30 ピラティス 渡辺 17:30～18:00 ポディーメイクエクササイズ ★水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	10:30～11:30 パレト ★★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	22	23	24	25	26
	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 パレトン ★★内山(愛)	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 ピラティス 渡辺	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 ほぐれっち&筋トレ 内山	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	10:30～11:30 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	10:30～11:30 パレト ★★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	29	30	31	アロマオイル活用法	
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 パレトン ★★内山(愛)	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	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 ★水野	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	<p>アロマオイル活用法</p> <p>～気持ちよく眠るために～ ・ティッシュ、あるいはマグカップなどに人肌の湯を入れて1～2滴たらして枕元に。</p> <p>～目覚めのスイッチを入れる～ ・洗面所の水をためる所に湯をはり、精油を1～2滴たらすと香りが広がります。</p> <p>・お風呂の床に1～2滴たらし、シャワーで湯をかけると蒸気で風呂中に香りが広がります。精油はすぐに揮発するので、すぐに湯をかけるのがポイントです。</p>		受付NO

※2月分のグループエクササイズのご予約受付開始は 1月21日(月)10:00からとなります。 FAX 47-7211