3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月限定発売　ひなあられ（関東風） 国内産有機もち米使用、合成着色料不使用。 ・抹茶(緑色)、有機砂糖(乳白色)、紫芋(桃色)、醤油(茶色)と多彩で自然な味わいを楽しめる ・ひな祭りのお祝いに ￥３６０（税抜） 			**お知らせ** 3月の「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。 	1 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 ボディーメイクエクササイズ ★水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	2 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
4 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）	5 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 ピラティス 渡辺	6 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 お休みさせて頂きます。** 18:45～19:45 ほぐれっち＆筋トレ 内山	7 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	8 10:30～11:30 ピラティス 渡辺 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	9 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）	
11 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 18:45～19:30 スローストレッチ45 ★上原	12 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 ★上原 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	13 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	14 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	15 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 ボディーメイクエクササイズ ★水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	16 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）	
18 10:00～11:00 ピラティス 渡辺 14:30～15:15 スローストレッチ45 ★上原 18:45～19:45 バレトン ★★内山（愛）	19 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 ピラティス 渡辺	20 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	21 10:00～11:15 ほぐれっち＆ ウォーキング体操(75分) 内山 14:30～15:45 ゆっくりエアロ ＆背筋ピンマット ★内山（75分） 17:30～18:00 スローストレッチ30 上原 **21日（木）の営業は 18時までと させていただきます**	22 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 18:45～19:30 スローストレッチ45 ★水野	23 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）	
25 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 18:45～19:30 スローストレッチ45 ★上原	26 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 歩くリフレッシュエクササイズ （シューズあり） ★内山	27 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	28 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	29 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	30 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）	受付NO

※4月分のグループエクササイズのご予約受付開始は　3月20日(水)10:00からとなります。　FAX　47-7211