



10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 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	3 10:30~11:30 ほぐれっち&筋トレ 内山 14:30~15:30 体幹引締めエクササイズ (シューズなし) ★内山 17:30~18:00 スローストレッチ30 上原 18:45~19:45 LetsTryエアロ ★~★★内山	4 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) なし~★内山 NEW Personal Day パーソナルの日 18:00~18:40 関節ほぐし ★渡邊 19:00~19:40 関節ほぐし ★渡邊	5 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 リフレッシュ ボクシング ★池嶋 17:30~18:00 コアトレーニング30 ★水野 18:45~19:45 有酸素運動&ストレッチ (ステップ)シューズあり ★内山	6 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 17:30~18:00 ボディメイクエクササイズ ★水野 18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上	7 10:30~11:30 パレトン ★★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
9 誠に勝手ながら、 9日(月)は カレッジの為 お休みとさせて いただきます。	10 10:30~11:30 ほぐれっち&筋トレ 内山 14:30~15:30 体幹引締めエクササイズ (シューズなし) ★内山 17:30~18:00 スローストレッチ30 水野 18:45~19:45 体幹引締めエクササイズ (シューズなし) ★内山	11 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 誠に申し訳ありません。 13:00~15:00 マシンのご利用も お休みさせていただきます。	12 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 リフレッシュ ボクシング ★池嶋 17:30~18:00 コアトレーニング30 上原 18:45~19:45 有酸素運動&ストレッチ シューズあり ★内山	13 10:30~11:30 関節ほぐし 渡邊 14:30~15:30 お腹スッキリ ★~★★渡邊 17:30~18:00 コアトレーニング ★渡邊 18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上	14 10:30~11:30 パレトン ★★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)	
16 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)	17 10:30~11:30 ほぐれっち&筋トレ 内山 14:30~15:30 体幹引締めエクササイズ (シューズなし) ★内山 17:30~18:00 スローストレッチ30 水野 18:45~19:45 LetsTryエアロ ★~★★内山	18 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) なし~★内山 NEW Personal Day パーソナルの日 18:00~18:40 関節ほぐし ★渡邊 19:00~19:40 関節ほぐし ★渡邊	19 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 リフレッシュ ボクシング ★池嶋 17:30~18:00 コアトレーニング30 ★上原 18:45~19:45 有酸素運動&ストレッチ (ステップ)シューズあり ★内山	20 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 17:30~18:00 ボディメイクエクササイズ ★水野 18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上	21 10:30~11:30 パレトン ★★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)	
23 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 スローストレッチ60 ★上原 18:45~19:45 パレトン ★★内山(愛)	24 10:30~11:30 ほぐれっち&筋トレ 内山 14:30~15:30 筈井翔太のエクササイズ (シューズなし) ★筈井 17:30~18:00 スローストレッチ30 上原 18:45~19:45 体幹引締めエクササイズ (シューズなし) ★内山	25 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 Personal Day パーソナルの日 18:00~18:40 関節ほぐし ★渡邊 19:00~19:40 関節ほぐし ★渡邊	26 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 リフレッシュ ボクシング ★池嶋 17:30~18:00 コアトレーニング30 ★水野 18:45~19:45 有酸素運動&ストレッチ シューズあり ★内山	27 10:30~11:30 関節ほぐし 渡邊 14:30~15:30 お腹スッキリ ★~★★渡邊 17:30~18:00 コアトレーニング ★渡邊 18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上	28 10:30~11:30 パレトン ★★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)	
30 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)	31 10:30~11:30 ほぐれっち&筋トレ 内山 14:30~15:30 体幹引締めエクササイズ (シューズなし) ★内山 17:30~18:00 スローストレッチ30 水野 18:45~19:30 スローストレッチ45 ★水野	NEW 水曜日の午前中にプログラムが 追加されました！ 現在、月曜日・火曜日の午前中のプログラム にキャンセル待ちが出る状態が続いております。 皆さまには大変ご迷惑をおかけ致しまし て申し訳ありません。 そこで、水曜日の午前中に新たにプログラム を追加させていただきました。 「ステップ運動」 第1・3水曜10:30~11:30		新商品のご案内 テレビで話題になった腸漏れ。 その改善方法として紹介された バルサミコ酢・ワインビネガーが 入荷いたしました！  有機バルサミコ酢(赤) ¥980(税抜)  有機白ワインビネガー ¥580(税抜)		受付NO

※11月分のグループエクササイズのご予約受付開始は 10月20日(金)10:00からとなります。 FAX 47-7211