




月	火	水	木	金	土	日						
<p>早いものでもう12月になります。</p> <p>今年も皆様と一緒に新しい年を迎えることが出来ることに感謝しています。</p> <p>この時期は怪我も多く脳梗塞、心筋梗塞が増える時期ですから水分の摂取や、体を冷やさないようにストレッチをしてから運動をしてくださいね。</p> <p>また、1つ御報告ですが、新しいスタッフとして猪俣和香奈さんが入ってくれました。</p> <p>今後共あわせて宜しくお願い申し上げます。</p> <p style="text-align: right;">下條 茂</p>		<p>体の芯から温まりたい方へ！</p> <p>梅醤は、陽性な食品ですから食前か空腹時に飲むのが効果的です。</p> <p>お腹の調子がよくない時や疲れた時、甘い物を食べ過ぎてしまった時にも。また毎朝一杯飲むことで体質改善にもつながります。</p> <p>冬は、血行の促進で身体の中からポカポカに！</p> 		<p>1 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</p>	<p>2 10:30~11:30 パレトン ★★内山(愛)</p> <p>14:00~15:15 ゆっくりエアロ &背筋ピンマット ★内山(75分)</p>	お名前						
<p>4 10:00~11:00 足踏み体操 水野</p> <p>11:00~11:15 ストレッチポール 水野</p> <p>14:30~15:30 ヨガベーシック ★井上</p> <p>18:45~19:45 パレトン ★★内山(愛)</p>		<p>5 10:30~11:30 ほぐれっち&筋トレ 内山</p> <p>14:30~15:30 体幹引締めエクササイズ (シューズなし) ★内山</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ30 上原</p> <p>18:45~19:45 LetsTryエアロ ★~★★内山</p>		<p>6 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) なし~★内山</p> <p>Personal Day パーソナルの日</p> <p>18:00~18:40 ベーシックストレッチ ★渡邊</p> <p>19:00~19:40 ベーシックストレッチ ★渡邊</p>			<p>7 10:00~11:15 ほぐれっち& ウォーキング体操(75分) 内山</p> <p>14:30~15:30 リフレッシュボクシング ★池嶋</p> <p>15:45~16:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋</p> <p>17:30~18:00 コアトレーニング30 上原</p> <p>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</p>		<p>8 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</p> <p>17:30~18:00 ボディメイクエクササイズ ★水野</p> <p>18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上</p>		<p>9 10:30~11:30 パレトン ★★内山(愛)</p> <p>14:00~15:15 ゆっくりエアロ &背筋ピンマット ★内山(75分)</p>	
<p>11 10:00~11:00 足踏み体操 上原</p> <p>11:00~11:15 ストレッチポール 上原</p> <p>14:30~15:30 ヨガベーシック ★井上</p> <p>18:45~19:30 コアトレ&ストレッチ ★水野</p>		<p>12 10:30~11:30 ほぐれっち&筋トレ 渡邊</p> <p>担当が代わります</p> <p>14:30~15:30 菅井翔太のエクササイズ (シューズなし) ★菅井</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ30 水野</p>		<p>13 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) なし~★内山</p> <p>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。</p> <p>18:00~18:40 ベーシックストレッチ ★渡邊</p> <p>19:00~19:40 ベーシックストレッチ ★渡邊</p>		<p>14 10:00~11:15 ほぐれっち& ウォーキング体操(75分) 内山</p> <p>14:30~15:30 リフレッシュボクシング ★池嶋</p> <p>15:45~16:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋</p> <p>17:30~18:00 コアトレーニング30 ★上原</p> <p>18:45~19:45 有酸素運動&ストレッチ シューズあり ★内山</p>		<p>15 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</p> <p>14:30~15:30 ジョイントムーブメント ★渡邊</p> <p>17:30~18:00 コアトレーニング ★渡邊</p> <p>18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上</p>		<p>16 10:30~11:30 パレトン ★★内山(愛)</p> <p>14:00~15:15 ゆっくりエアロ &背筋ピンマット ★内山(75分)</p>		
<p>18 10:00~11:00 足踏み体操 水野</p> <p>11:00~11:15 ストレッチポール 水野</p> <p>14:30~15:30 ヨガベーシック ★井上</p> <p>18:45~19:45 パレトン ★★内山(愛)</p>		<p>19 10:30~11:30 ほぐれっち&筋トレ 内山</p> <p>14:30~15:30 体幹引締めエクササイズ (シューズなし) ★内山</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ30 上原</p> <p>18:45~19:45 LetsTryエアロ ★~★★内山</p>		<p>20 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) なし~★内山</p> <p>Personal Day パーソナルの日</p> <p>18:00~18:40 スローストレッチ40 水野</p> <p>19:00~19:40 スローストレッチ40 水野</p>		<p>21 10:00~11:15 ほぐれっち& ウォーキング体操(75分) 内山</p> <p>14:30~15:30 リフレッシュボクシング ★池嶋</p> <p>15:45~16:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋</p> <p>コアトレーニング30 ★上原</p> <p>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</p>		<p>22 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</p> <p>17:30~18:00 ボディメイクエクササイズ ★水野</p> <p>18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上</p>		<p>23 10:30~11:30 パレトン ★★内山(愛)</p> <p>14:00~15:15 ゆっくりエアロ &背筋ピンマット ★内山(75分)</p>		
<p>25 10:00~11:00 足踏み体操 上原</p> <p>11:00~11:15 ストレッチポール 上原</p> <p>14:30~15:30 スローストレッチ60 水野</p> <p>25日(月)の営業は 18時までと させていただきます</p>		<p>26 10:30~11:30 ほぐれっち&筋トレ 内山</p> <p>14:30~15:30 体幹引締めエクササイズ (シューズなし) ★内山</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ30 水野</p> <p>18:45~19:45 体幹引締めエクササイズ (シューズなし) ★内山</p>		<p>27 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) なし~★内山</p> <p>Personal Day パーソナルの日</p> <p>18:00~18:40 ベーシックストレッチ ★渡邊</p> <p>19:00~19:40 ベーシックストレッチ ★渡邊</p>		<p>28 10:00~11:15 ほぐれっち& ウォーキング体操(75分) 内山</p> <p>14:30~15:30 LetsTryエアロ ★~★★内山</p> <p>17:30~18:00 コアトレーニング30 ★水野</p> <p>18:45~19:45 有酸素運動&ストレッチ シューズあり ★内山</p>		<p>29 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</p> <p>誠に勝手ながら、 12月29日(金)は 大掃除の為、 13:00までの 営業とさせていただきます。</p>		<p>30</p> <p>年末年始 休業 12月30日 ~1月3日</p>		受付NO