９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

お陰様で9月で柏崎店は6周年、長岡店は2周年を迎えさせていただきます！

日頃からご利用いただいているお客様に、感謝の気持ちを込めて特典を考えております。柏崎店会員様も、長岡店での会員様割引がお使いいただけますので、是非ご利用下さい！

水球オリンピック選手
筈井翔太さんの特別プログラム！

9月12日（火）14：30～

NEWプログラム！「関節ほぐし」

人間には206個の骨があります。その間にある関節をほぐすことにより、疲労回復、痛みの軽減に効果が期待できます。夏の疲れを一緒にほぐしてください！

月	火	水	木	金	土	日
				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 14：30～15：30 お尻アップ ★～★★渡邊 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 スローストレッチ60 ★上原 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 14：30～15：30 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 ★上原	6 Personal Day パーソナルの日 NEW 18：00～18：40 関節ほぐし ★渡邊 NEW 19：00～19：40 関節ほぐし ★渡邊	7 10：00～11：15 ほぐれっち＆ ウォーキング体操（75分） 内山 13：00～14：00 エアロ60 ★★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	8 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 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	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 ★水野	12 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 水野 18：45～19：45 LetsTryエアロ ★～★★内山	13 誠に申し訳ありません。 13：00～15：00 マシンのご利用も お休みさせて頂きます。 NEW 18：00～18：40 関節ほぐし ★渡邊 NEW 19：00～19：40 関節ほぐし ★渡邊	14 10：00～11：15 ほぐれっち＆ ウォーキング体操（75分） 内山 13：00～14：00 エアロ60 ★★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	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 お尻アップ ★～★★渡邊 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 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日（月）の営業は 18時までと させていただきます**	19 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 体幹引締めエクササイズ （シューズなし） ★内山	20 Personal Day パーソナルの日 NEW 18：00～18：40 関節ほぐし ★渡邊 NEW 19：00～19：40 関節ほぐし ★渡邊	21 10：00～11：15 ほぐれっち＆ ウォーキング体操（75分） 内山 13：00～14：00 エアロ60 ★★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	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 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	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 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）	26 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	27 Personal Day パーソナルの日 NEW 18：00～18：40 関節ほぐし ★渡邊 NEW 19：00～19：40 関節ほぐし ★渡邊	28 10：00～11：15 ほぐれっち＆ ウォーキング体操（75分） 内山 13：00～14：00 エアロ60 ★★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	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 お尻アップ ★～★★渡邊 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	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

※10月分のグループエクササイズのご予約受付開始は　9月20日（水）10：00からとなります。　FAX　47-7211