

月	火	水	木	金	土	日
<p>新商品のご案内</p> <p>龍神しそのふりかけ  帆立めしの素 </p> <p>梅醤で有名な「龍神自然食品センター」より、農薬・科学肥料不使用で育てた赤紫蘇を100%天日干しで旨味を凝縮させたふりかけが入荷しました！！</p> <p>¥330(税抜)</p> <p>原材料・しそ(和歌山県龍神村)、食塩、梅酢</p> <p>大人気の「じゃこめしの素」に続き、「帆立めしの素」が入荷しました！関西風うす味に仕上げた炊き込みごはん用の具材です。タケノコや人参など好みの食材を入れても美味しく召し上がれます♪</p> <p>¥500(税抜)</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>14:30~15:30 LetsTryエアロ ★~★★内山</p> <p>17:30~18:00 ボディーメイクエクササイズ ★水野</p> <p>18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上</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>	<p>お名前</p> <p>様</p>
<p>4 10:00~11:00 ピラティス 渡辺</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>14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★上原</p> <p>17:30~18:00 コアトレーニング30 ★水野</p> <p>18:45~19:45 ピラティス 渡辺</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>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。</p> <p>18:45~19:45 ほぐれっち&筋トレ 内山</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>13:30~14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋</p> <p>14:45~15:45 リフレッシュボクシング ★池嶋</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ30 ★上原</p> <p>18:45~19:45 ステップ運動(シューズなし) ★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>14:30~15:30 LetsTryエアロ ★~★★内山</p> <p>17:30~18:00 筋膜体操 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 水野</p> <p>11:00~11:15 ストレッチポール 水野</p> <p>14:30~15:15 スローストレッチ45 ★上原</p> <p>11日(月)の営業は18時までとさせていただきます</p>	<p>12 10:30~11:30 ほぐれっち&筋トレ 内山</p> <p>14:30~15:30 筈井翔太のエクササイズ(シューズなし) ★筈井</p> <p>17:30~18:00 コアトレーニング30 ★上原</p> <p>18:45~19:30 筋膜体操 ★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>14:30~15:15 筋膜体操 ★水野</p> <p>18:45~19:30 代謝促進トレーニング ★水野</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>13:30~14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋</p> <p>14:45~15:45 リフレッシュボクシング ★池嶋</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ30 ★上原</p> <p>18:45~19:45 ステップ運動(シューズなし) ★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 LetsTryエアロ ★~★★内山</p> <p>17:30~18:00 ボディーメイクエクササイズ ★水野</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 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>18:45~19:45 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>14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★上原</p> <p>17:30~18:00 コアトレーニング30 ★水野</p> <p>18:45~19:45 ピラティス 渡辺</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>14:30~15:15 筋膜体操 ★水野</p> <p>18:45~19:45 ほぐれっち&筋トレ 内山</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>13:30~14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋</p> <p>14:45~15:45 リフレッシュボクシング ★池嶋</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ30 ★上原</p> <p>18:45~19:45 ステップ運動(シューズなし) ★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>14:30~15:30 LetsTryエアロ ★~★★内山</p> <p>17:30~18:00 筋膜体操 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 ピラティス 渡辺</p> <p>14:30~15:30 ヨガベーシック ★井上</p> <p>18:45~19:30 筋膜体操 ★上原</p>	<p>26 10:30~11:30 ほぐれっち&筋トレ 内山</p> <p>14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野</p> <p>17:30~18:00 コアトレーニング30 ★上原</p> <p>18:45~19:45 歩くりフレッシュエクササイズ ★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>誠に申し訳ありません。 13:00~16:00 マシンのご利用もお休みさせていただきます。</p> <p>18:45~19:30 代謝促進トレーニング ★水野</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>13:30~14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋</p> <p>14:45~15:45 LetsTryエアロ ★~★★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 ステップ運動(シューズなし) ★内山</p>	<p>節分福豆 テトラパック 入荷しました! ¥245(税抜)</p> <p>2個以上お買い上げの方に、鬼のお面をプレゼント!</p>  		