令和6年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株式会社

TEL：0257-21-1625
http://e-shisei.jp

月	火	水	木	金	土	日
2 10:00～11:00 ピラティス 渡辺 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上	**3** 10:00～11:15 ①ほぐれっち＆筋トレ（75分） 内山 13:15～14:15 ②ほぐれっち＆筋トレ（60分） 内山 14:30～15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30～18:00 ステップ運動（シューズなし）内山 18:45～19:45 ピラティス 渡辺	**4** 10:30～11:30 ステップ運動（シューズなし） なし～★内山 13:30～14:30 足踏み体操 水野 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:45 ゆるやかリフレッシュエクササイズ 内山	**5** 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	**6** 10:00～11:15 動けるカラダ作り 簡単トレーニング（75分） 内山 13:30～14:30 リフレッシュエクササイズ ★内山 17:30～18:00 スローストレッチ 水野 18:45～19:45 ヨガベーシック ★井上	**7** 10:00～11:00 動けるカラダ作り 内山 11:15～12:15 チャレンジエアロ＆ストレッチ（60分） ★内山	お名前 様
9 10:00～11:00 ピラティス 渡辺 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上	**10** 10:00～11:15 ①ほぐれっち＆筋トレ（75分） 内山 13:15～14:15 ②ほぐれっち＆筋トレ（60分） 内山 14:30～15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30～18:00 ステップ運動（シューズなし）内山 18:45～19:45 ピラティス 渡辺	**11** 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 12:00～14:30 マシンのご利用もお休みさせて頂きます 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:45 ゆるやかリフレッシュエクササイズ 内山	**12** 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	**13** 10:00～11:00 リフレッシュエクササイズ ★内山 13:30～14:45 動けるカラダ作り 簡単トレーニング（75分） 内山 17:30～18:00 スローストレッチ 水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	**14** 10:30～11:30 美カラテ（60分） ★丸山 14:00～15:15 チャレンジエアロ＆ストレッチ（75分） ★内山	ご予約受付開始時間 令和6年9月分8月20(火)9時30分から 令和6年10月分9月20(金)9時30分から TEL 21-1625 FAX 47-7211
16 10:00～11:00 リフレッシュエクササイズ ★内山 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上 17時までの営業時間となります。	**17** 10:00～11:15 ①ほぐれっち＆筋トレ（75分） 内山 13:15～14:15 ②ほぐれっち＆筋トレ（60分） 内山 14:30～15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30～18:00 ステップ運動（シューズなし）内山 18:45～19:45 ピラティス 渡辺	**18** 10:30～11:30 ステップ運動（シューズなし） なし～★内山 13:30～14:15 腰痛体操 水野 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:45 ゆるやかリフレッシュエクササイズ 内山	**19** 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	**20** 10:00～11:15 動けるカラダ作り 簡単トレーニング（75分） 内山 13:30～14:45 チャレンジエアロ＆ストレッチ（75分） ★内山 18:45～19:45 ヨガベーシック ★井上	**21** 10:00～11:00 動けるカラダ作り 内山 11:15～12:15 リフレッシュエクササイズ ★内山 13:30～15:00 1日限定プログラム かおピラレッスン 岩崎　薫	
23 セミナー開催の為 施術・プログラム共に お休みとなります	**24** 10:00～11:15 ①ほぐれっち＆筋トレ（75分） 内山 13:15～14:15 ②ほぐれっち＆筋トレ（60分） 内山 14:30～15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30～18:00 ステップ運動（シューズなし）内山 18:45～19:45 ピラティス 渡辺	**25** 10:30～11:30 ステップ運動（シューズなし） なし～★内山 13:30～14:30 足踏み体操 水野 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:45 ゆるやかリフレッシュエクササイズ 内山	**26** 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	**27** 10:00～11:00 リフレッシュエクササイズ ★内山 13:30～14:45 動けるカラダ作り 簡単トレーニング（75分） 内山 17:30～18:00 スローストレッチ 水野 18:45～19:45 ヨガ ★～★★井上	**28** 10:30～11:30 美カラテ（60分） ★丸山 14:00～15:15 チャレンジエアロ＆ストレッチ（75分） ★内山	
30 10:00～11:00 ピラティス 渡辺 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上	問い合わせ多数!! 便秘解消におすすめなおやつ	ポイント① プルーンは便秘解消に効果的な食物繊維を多く含みます プルーンは、どっちも含みます **不溶性食物繊維** 水に溶けず、胃や腸で水分を吸収しふくらむ。これにより便のかさを増し、腸を刺激して排便を促す。 **水溶性食物繊維** 水に溶け、水分を含むとゲル状に変化し、便をやわらかくして便通を良くする。	 更に鉄分がプラスされた商品もあります！		受付NO

※　受付開始時間前の提出やFAXは、受付NOが遅くなりますのでご了承くださいませ。