令和6年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株式会社

TEL：0257-21-1625
http://e-shisei.jp

月	火	水	木	金	土	日
お知らせ 10月15日（火）から、ヨガウエアの**ビパッチ販売会**を今年も開催致します。 詳細はフロアなどに掲示させていただきますので、ぜひご覧ください。	1 10:00～11:15 ①動けるカラダ作り（75分）内山 13:15～14:15 ②動けるカラダ作り（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	2 10:30～11:30 ステップ運動（シューズなし）★内山 13:30～14:30 踏み台昇降運動 水野 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山	3 施術・プログラム共にお休みとなります	4 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	5 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 14:00～15:00 美カラテ（60分） ★丸山	お名前（フルネーム） 様
7 10:00～11:00 ピラティス 渡辺 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上	8 10:00～11:15 ①動けるカラダ作り（75分）内山 13:15～14:15 ②動けるカラダ作り（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	9 10:30～11:30 ステップ運動（シューズなし）★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 リフレッシュエクササイズ ★内山	10 10:00～11:15 イスを使った全身運動 内山 13:30～14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋	11 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	12 施術・プログラム共にお休みとなります	ご予約受付開始時間 令和6年10月分9月20(金)9時30分～ 令和6年11月分10月21(月)9時30分～ TEL 21-1625 FAX 47-7211 ※FAXで提出される方は、油性マジックか濃いペンで記入下さい
14 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。	15 10:00～11:15 ①動けるカラダ作り（75分）内山 13:15～14:15 ②動けるカラダ作り（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	16 10:30～11:30 ステップ運動（シューズなし）★内山 13:30～14:30 踏み台昇降運動 水野 17:45～18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45～19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山	17 10:00～11:15 イスを使った全身運動 内山 13:30～14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋	18 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 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	19 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 14:00～15:00 美カラテ（60分） ★丸山 時間注意	
21 10:00～11:00 ピラティス 渡辺 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上	22 10:00～11:15 ①動けるカラダ作り（75分）内山 13:15～14:15 ②動けるカラダ作り（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	23 グループエクササイズのみお休みとなります。	24 10:00～11:15 イスを使った全身運動 内山 13:30～14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋	25 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	26 10:00～11:00 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	
28 10:00～11:00 踏み台昇降運動 水野 14:00～15:00 ヨガベーシック ★井上	29 10:00～11:15 ①動けるカラダ作り（75分）内山 13:15～14:15 ②動けるカラダ作り（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	30 10:30～11:30 ステップ運動（シューズなし）★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 リフレッシュエクササイズ ★内山	31 10:00～11:15 イスを使った全身運動 内山 13:30～14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋	**いちじくの季節になりました！** いちじくには女性に嬉しい栄養素が沢山含まれています！ ① 便秘に効果的な水溶性食物繊維 ② むくみに効果的なミネラル・カリウム ③ 鉄分やビタミンB６ さらにドライいちじくになると、栄養素はもっと上がります。 ぜひお試しください！ 		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。