TEL: 0257-21-1625 http://e-shisei.jp

月	火	水	木	金	土	B
お知らせ	10:00~11:15	2 10:30~11:30	3	4 10:00~11:15	5 10:00~11:00	お名前
お知らせ	1動けるカラダ作り	ステップ運動		動けるカラダ作り	動けるカラダ作り	(フルネーム)
10月15日(火)	(75分) 内山	(シューズなし) ★内山		簡単トレーニング(75分) 内山	内山	
から、ヨガウエア	13:15~14:15				11:15~12:15	11
のビパッチ販売会	②動けるカラダ作り (60分)	13:30~14:30		13:30~14:30	チャレンジエアロ &ストレッチ(60分)	
を今年も開催致し		踏み台昇降運動	施術・プログラム	リフレッシュエクササイズ	★内山	
ます。	代謝促進トレーニング	水野	共に	★内山	14:00~15:00	11
	★水野		お休みとなります		美カラテ(60分)	
詳細はフロアなど	17:30~18:00	17:45~18:15	わかみとなりまり	17:30~18:00	★丸山 check	
に掲示させていた	ステップ運動 (シューズなし)内山	動けるカラダ作り 内山		スローストレッチ 水野		
│ だきますので、 ぜひご覧ください。	18:45~19:45	18:45~19:45 リフレッシュエクササイズ		18:45~19:45	~ <u>~</u>]
していて見ください。	レフティベ			ヨガベーシック		様
	渡辺	★内山		★井上		
10:00~11:00	8 10:00~11:15	9 10:30~11:30	10:00~11:15	10:00~11:00	12	ご予約
ピラティス	①動けるカラダ作り (75分)	ステップ運動 (シューズなし)	イスを使った全身運動	リフレッシュエクササイズ		C 1, 40
渡辺	内山 13:15~14:15	★内山 誠に申し訳ありません	内山	★内山		受付
	②動けるカラダ作り	12:00~14:30	13:30~14:30	13:30~14:45		胆松吐胆
	(60分) 内山	マシンのご利用も お休みさせて頂きます	ゆったり骨盤呼吸体操	動けるカラダ作り 簡単トレーニング(75分)	16/1m . 0	開始時間
14:00~15:00	14:30~15:15	31117 C C 1, RC 8 7	池嶋	内山	施術・プログラム	令
ヨガベーシック	代謝促進トレーニング ★水野				共に	和
★井上	17:30~18:00	17:45~18:15		17:30~18:00	お休みとなります	•
	ステップ運動	動けるカラダ作り		スローストレッチ		6
	<u>(シューズなし)内山</u> 18:45~19:45	内山 18:45~19:45		水野 18:45~19:45		_ 年
	ピラティス	リフレッシュエクササイズ		ヨガ		令 10
	渡辺	★内山		★~★★井上		不口
14 10:00~11:00	15 10:00~11:15	16 10:30~11:30	17 10:00~11:15	18 10:00~11:15	19 10:00~11:00	6 月
リフレッシュエクササイズ	──―――――――――――――――――――――――――――――――――――	ステップ運動	イスを使った全身運動	動けるカラダ作り	動けるカラダ作り	年 分
★内山	内山	(シューズなし) ★内山	内山	簡単トレーニング(75分) 内山	内山	11
	13:15~14:15 ② 動けるカラダ作り	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:45	11:15~12:15	/3
	(60分)	踏み台昇降運動	ゆったり骨盤呼吸体操	チャレンジエアロ	リフレッシュエクササイズ	分 月
14:00~15:00	<u>内山</u> 14∶30~15∶15	水野	池嶋	&ストレッチ(75分) ★内山	★内山	¹⁰ 20
ヨガベーシック	代謝促進トレーニング ★水野				14:00~15:00 美カラテ(60分)	月
★井上	17:30~18:00	17.45.10.15		17:30~18:00		21 (金)
	ステップ運動	17:45~18:15 動けるカラダ作り		スローストレッチ	★丸山 check	(月) 9
17時までの	(シューズなし)内山 18:45~19:45	内山 18:45~19:45		水野 18:45~19:45		9 時
営業時間となります。		リフレッシュエクササイズ		ヨガベーシック		時
	渡辺	★内山		★井上	世間公幸	₃₀ 30
21 10:00~11:00	22 10:00~11:15	23	24 10:00~11:15	25 10:00~11:00	26 10:00~11:00	分分
ピラティス	1 動けるカラダ作り	•	イスを使った全身運動	リフレッシュエクササイズ	美カラテ(60分)	~ ~
渡辺	(75分) 内山		内山	★内山	★丸山	TEL
3. =	13:15~14:15 ② 動けるカラダ作り		13:30~14:30	13:30~14:45		21-1625
	(60分)		ゆったり骨盤呼吸体操	動けるカラダ作り		
14:00~15:00	内山 14∶30~15∶15	グループエクササイ	池嶋	簡単トレーニング(75分) 内山		FAX
ヨガベーシック	代謝促進トレーニング ★水野	ズのみお休みとなり			14:00~15:15 チャレンジエアロ	47-7211
★井上		ます。		17.00 10.00	&ストレッチ(75分)	※FAX で提出
	17:30~18:00 ステップ運動			17:30~18:00 スローストレッチ	★内山	される方は、
	(シューズなし)内山 18:45~19:45			水野 18:45~19:45		油性マジック
	18:45~19:45 ピラティス			18:45~19:45 ヨガ		か濃いペンで
	渡辺			★~★★井上		記入下さい
28 10:00~11:00	20	30 10:30~11:30	31 10:00~11:15	いちじくの季節	にかりました!	
40 10:00~11:00 踏み台昇降運動	し到し るカファ IFの	ステップ運動	10:00~11:15 イスを使った全身運動			受付NO
水野	(75分) 内山	(シューズなし) ★内山	内山		は女性に嬉しい栄養素	
r g (am)	13:15~14:15 ② 動けるカラダ作り	13:30~14:15	13:30~14:30	が沢山含まれ		
	(60分)	13:30~14:15 腰痛体操	13:30~14:30 ゆったり骨盤呼吸体操	① 便秘に効果的なな	水溶性食物繊維	
14:00~15:00	<u>内山</u> 14∶30~15∶15	水野	池嶋	② むくみに効果的な	なミネラル・カリウム	
ヨガベーシック	代謝促進トレーニング	(1/2)	rng	③ 鉄分やビタミンE	36	
★井上	★水野			さらにドライいちじゅ	< r -	
	17:30~18:00 ステップ運動	17:45~18:15 動けるカラダ作り		なると、栄養素はも、		
	<u>(シューズなし)内山</u> 18:45~19:45	カ山 18:45~19:45		上がります。	の選金のドライ	*N
		リフレッシュエクササイズ		上ルソみり。		W W
	渡辺	★内山		ぜひお試しください		SINCE 0 1994
	収延	<mark>∧</mark> ЫЩ		1		