

月	火	水	木	金	土	日
<p>11月3日はアロマの日!</p> <p>アロマには、自律神経を整えたり、免疫力を高めたりする効果を持つ香りがあります。今のような季節の変わり目は、急激な気温差に体が適応できずに自律神経が乱れやすくなり、体調不良が生じる「寒暖差疲労」が起こりやすくなります。このような不調をアロマで少しでも楽にしてみませんか?</p> <p>◇スイートオレンジ・・・循環作用があり、身体をあたためてくれるスイートオレンジ。  甘く爽やかな身近な香りで、リフレッシュ・リラックスどちらの気持ちにも対応してくれます。</p> <p>◇ティートゥリー・・・免疫刺激作用に加え、抗炎症や抗菌、抗ウイルス作用などの成分である「テルピネン4オール」が30~50%も含まれています。</p>				<p>1 10:00~11:15 動けるカラダ作り 簡単トレーニング(75分) 内山</p> <p>13:30~14:30 リフレッシュエクササイズ ★内山</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ 水野</p> <p>18:45~19:45 ヨガベーシック ★井上</p>	<p>2 10:00~11:00 動けるカラダ作り 内山</p> <p>14:00~15:00 美カラテ(60分) ★丸山 </p>	<p>お名前 (フルネーム)</p> <p>様</p>
<p>4 10:00~11:00 動けるカラダ作り 簡単トレーニング(60分) 内山</p> <p>14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上</p> <p>17時までの 営業時間となります。</p>	<p>5 10:00~11:15 ①動けるカラダ作り (75分) 内山</p> <p>13:15~14:15 ②動けるカラダ作り (60分) 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 ステップ運動 (シューズなし)内山</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) ★内山</p> <p>13:30~14:30 踏み台昇降運動 水野</p> <p>17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山</p> <p>18:45~19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山</p>	<p>7 10:00~11:15 イスを使った全身運動 内山</p> <p>13:30~14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋</p>	<p>8 10:00~11:00 リフレッシュエクササイズ ★内山</p> <p>13:30~14:45 動けるカラダ作り 簡単トレーニング(75分) 内山</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ 水野</p> <p>18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上</p>	<p>9 10:00~11:00 美カラテ(60分) ★丸山</p> <p>14:00~15:15 チャレンジエアロ &ストレッチ(75分) ★内山</p>	<p>ご予約 受付 開始時間</p> <p>令和6年11月分 12月10日 11月21日 20(月)9時30分 ~</p> <p>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</p>
<p>11 10:00~11:00 ピラティス 渡辺</p> <p>14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上</p>	<p>12 10:00~11:15 ①動けるカラダ作り (75分) 内山</p> <p>13:15~14:15 ②動けるカラダ作り (60分) 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 ステップ運動 (シューズなし)内山</p> <p>18:45~19:45 ピラティス 渡辺</p>	<p>13 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) ★内山</p> <p>誠に申し訳ありません 12:00~14:30 マシンのご利用も お休みさせていただきます</p>	<p>14 10:00~11:15 イスを使った全身運動 内山</p> <p>13:30~14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋</p>	<p>15 10:00~11:15 動けるカラダ作り 簡単トレーニング(75分) 内山</p> <p>13:30~14:45 チャレンジエアロ &ストレッチ(75分) ★内山</p> <p>18:45~19:45 ヨガベーシック ★井上</p>	<p>16 10:00~11:00 動けるカラダ作り 内山</p> <p>11:15~12:15 リフレッシュエクササイズ ★内山</p> <p>14:00~15:00 美カラテ(60分) ★丸山 </p>	
<p>18 10:00~11:00 ピラティス 渡辺</p> <p>14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上</p>	<p>19 10:00~11:15 ①動けるカラダ作り (75分) 内山</p> <p>13:15~14:15 ②動けるカラダ作り (60分) 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 ステップ運動 (シューズなし)内山</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) ★内山</p> <p>13:30~14:30 踏み台昇降運動 水野</p> <p>17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山</p> <p>18:45~19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山</p>	<p>21 10:00~11:15 イスを使った全身運動 内山</p> <p>13:30~14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋</p>	<p>22 10:00~11:00 リフレッシュエクササイズ ★内山</p> <p>13:30~14:45 動けるカラダ作り 簡単トレーニング(75分) 内山</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ 水野</p> <p>18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上</p>	<p>23</p> <p>プログラムのみ お休みとなります</p>	
<p>25 10:00~11:00 ピラティス 渡辺</p> <p>14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上</p>	<p>26 10:00~11:15 ①動けるカラダ作り (75分) 内山</p> <p>13:15~14:15 ②動けるカラダ作り (60分) 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 ステップ運動 (シューズなし)内山</p> <p>18:45~19:45 ピラティス 渡辺</p>	<p>27 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) ★内山</p> <p>13:30~14:15 腰痛体操 水野</p> <p>17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山</p> <p>18:45~19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山</p>	<p>28 10:00~11:15 イスを使った全身運動 内山</p> <p>13:30~14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋</p>	<p>29 10:00~11:15 動けるカラダ作り 簡単トレーニング(75分) 内山</p> <p>13:30~14:30 リフレッシュエクササイズ ★内山</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ 水野</p> <p>18:45~19:45 ヨガベーシック ★井上</p>	<p>30 10:00~11:00 美カラテ(60分) ★丸山</p> <p>14:00~15:15 チャレンジエアロ &ストレッチ(75分) ★内山</p>	
<p>25 10:00~11:00 ピラティス 渡辺</p> <p>14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上</p>	<p>26 10:00~11:15 ①動けるカラダ作り (75分) 内山</p> <p>13:15~14:15 ②動けるカラダ作り (60分) 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 ステップ運動 (シューズなし)内山</p> <p>18:45~19:45 ピラティス 渡辺</p>	<p>27 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) ★内山</p> <p>13:30~14:15 腰痛体操 水野</p> <p>17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山</p> <p>18:45~19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山</p>	<p>28 10:00~11:15 イスを使った全身運動 内山</p> <p>13:30~14:30 ゆったり骨盤呼吸体操 池嶋</p>	<p>29 10:00~11:15 動けるカラダ作り 簡単トレーニング(75分) 内山</p> <p>13:30~14:30 リフレッシュエクササイズ ★内山</p> <p>17:30~18:00 スローストレッチ 水野</p> <p>18:45~19:45 ヨガベーシック ★井上</p>	<p>30 10:00~11:00 美カラテ(60分) ★丸山</p> <p>14:00~15:15 チャレンジエアロ &ストレッチ(75分) ★内山</p>	

※ 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。

