

月	火	水	木	金	土	日
 <p>喉イガイガしたら、すぐ舐める！ マスクハニーのチカラがすごい！</p> <p>抗菌、抗ウイルス、抗炎症作用、抗酸化作用など</p> <p>非常に高い抗酸化力 (アンチエイジング、がん抑制、動脈硬化抑制)</p> <p>アルツハイマーの予防</p> <p>下痢がおおっぴらになつてくる原因は、腸内細菌のバランスが崩れていることが原因です。その腸内細菌を正常に戻すことで、下痢を予防することができます。</p> <p>おまかせお守り餅 プロホリスのど飴 各種 648円(税込)</p>		<p>12月30日(月)～1月3日(金) まで年末年始休業 とさせていただきます。</p>			<p>4 10:00～11:00 動けるカラダ作り</p> <p>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>お名前 (フルネーム)</p>
<p>6 10:00～11:00 ピラティス 渡辺</p>	<p>7 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>8 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>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>9 10:00～11:15 イスを使った全身運動 内山</p>	<p>10 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>11 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7年1月分 2月分 1月20日(金) 9時30分～</p>
<p>13</p> <p>施術・プログラム 共に お休みとなります</p>	<p>14 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>15 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>16 10:00～11:15 イスを使った全身運動 内山</p>	<p>17 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>18 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>20 10:00～11:00 ピラティス 渡辺</p>	<p>21 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>22 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>23 10:00～11:15 イスを使った全身運動 内山</p>	<p>24 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>25 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>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>27 10:00～11:00 ピラティス 渡辺</p>	<p>28 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>29 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>30 10:00～11:15 イスを使った全身運動 内山</p>	<p>31 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>お知らせ</p> <p>木曜日の「ゆったり骨盤呼吸体操」は、担当しております池嶋先生の一身上の都合により、令和6年12月で終了とさせていただきます。沢山のご参加ありがとうございました。</p>	<p>受付NO</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。