

月	火	水	木	金	土	日	
<p><b>お知らせ</b></p> <p>3月からナチュラルメディカルに新しく、インストラクター桐生恵先生が加わります。木曜日 13:00~14:00の隔週を担当して頂きます。それに先立ちまして、2月20日(木) 13:00~14:00の時間で、「生活改善プログラム」を行ってもらう事になりました。 ★マークなしのメニューになりますので、是非ご参加下さい。</p> <p><b>プロフィール</b></p> <p>桐生 舞 先生 ○BESJ ピラティストレーナー ○BESJ リフォーマー・タワートレーナー</p>						<p>1 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><b>数量限定!</b></p> <p>毎年大人気の節分福豆入荷致しました!! 351円(税込)</p>  							<p>様</p>
<p>3 10:00~11:00 ピラティス 渡辺</p>	<p>4 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>5 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>6 10:00~11:15 イスを使った全身運動 内山</p> <p>13:00~14:00 リフレッシュエクササイズ ★内山</p> <p>時間注意</p>	<p>7 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>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>8 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&amp;ストレッチ(75分) ★内山</p>	<p>ご予約 受付 開始時間</p>	
<p>10 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>11 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時までの 営業時間となります。</p>	<p>12 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>13 10:00~11:15 イスを使った全身運動 内山</p> <p>13:00~14:00 リフレッシュエクササイズ ★内山</p> <p>時間注意</p>	<p>14 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>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>15 10:00~11:00 動けるカラダ作り 内山</p> <p>セミナーの為、 プログラムは お休みとなります</p>	<p>令和7年2月20日(月) 9時30分</p>	
<p>17 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>18 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>19 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>20 10:00~11:15 イスを使った全身運動 内山</p> <p>13:00~14:00 生活改善プログラム 桐生</p> <p>時間注意</p>	<p>21 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>22 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&amp;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>24 10:00~11:00 リフレッシュエクササイズ ★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>25 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 動けるカラダ作り 内山</p>	<p>26 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>27 10:00~11:15 イスを使った全身運動 内山</p>	<p>28 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 ★~★★井上</p>	<p>グループエクササイズ についてのお願い</p> <p>現在、曜日によってはキャンセル待ちが発生し、皆様には大変ご迷惑をおかけ致しております。皆様にご参加いただけるよう、欠席の際はご連絡のご協力をお願い致します。</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。