

月	火	水	木	金	土	日	
31	<p>施術のライン予約サービス終了のお知らせ</p> <p>当院では、従来よりラインにて施術等の予約を承っておりましたが、令和7年2月28日をもちましてサービスを終了させていただくことになりました。ご利用いただいた皆様には大変ご迷惑をおかけ致しますが、何卒ご理解頂きますよう、お願い申し上げます。</p> <p>尚、会員の皆様がプログラムのキャンセル等にご利用頂くラインアカウントは、そのまま残りますので、今まで通りご活用いただければと思います。</p> <p>まだ登録されていない会員様も、ご登録頂きますと営業時間関係なくプログラムのキャンセル連絡が可能ですのでご登録いただければ幸いです。(ラインの返信は営業時間内となります)</p> <p>※ラインホーム画面右上の友達追加  から、QRコードを読み取りご登録下さい。</p>				1	<p>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>	お名前 (フルネーム)
3	4	5	6	7	8	<p>ご予約 受付 開始時間</p> <p>令和7年3月21日(金) 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>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>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>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>工事の為 店舗休業日と させていただきます</p>	<p>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>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>		
10	11	12	13	14	15		
<p>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>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>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>10:00~11:15 イスを使った全身運動 内山</p> <p>13:00~14:00 姿勢美ボディメイク NEW 桐生</p>	<p>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>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>		
17	18	19	20	21	22		
<p>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>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>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>10:00~11:00 リフレッシュエクササイズ ★内山</p> <p>時間注意 14:00~15:15 チャレンジエアロ &ストレッチ(75分) ★内山</p>	<p>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>10:00~11:00 美カラテ(60分) ★丸山</p> <p>14:00~15:15 動けるカラダ作り 簡単トレーニング(75分) 内山</p>		
24	25	26	27	28	29	<p>受付NO</p> 	
<p>10:00~11:00 踏み台昇降運動 水野</p> <p>14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上</p>	<p>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>セミナーの為 プログラムのみ お休みとなります</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>10:00~11:15 イスを使った全身運動 内山</p> <p>13:00~14:00 姿勢美ボディメイク NEW 桐生</p>	<p>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>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>		

※ 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。