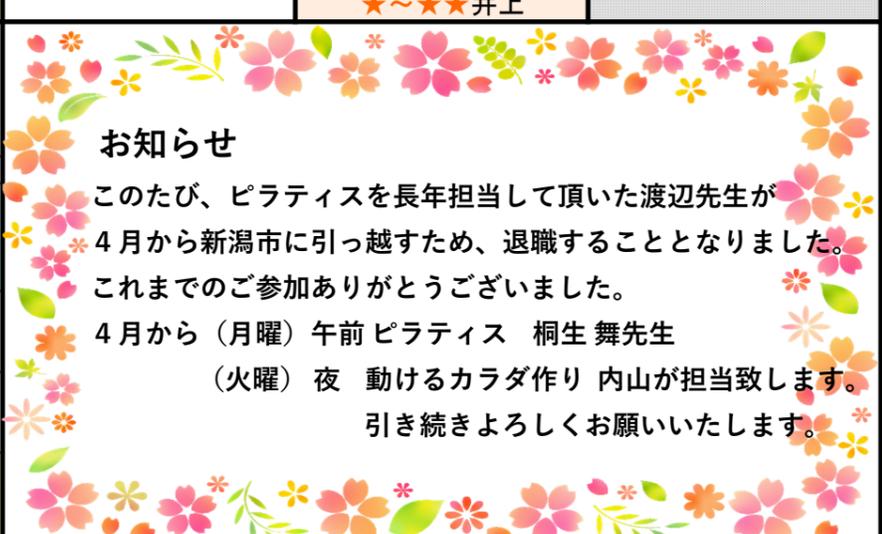


月	火	水	木	金	土	日	
春の ゆらぎ肌対策に...  561円 (税込)	<b>1</b> 10:00~11:15 ①動けるカラダ作り (75分) 内山 13:15~14:15 ②動けるカラダ作り (60分) 内山 14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30~18:00 ステップ運動 (シューズなし)内山 18:45~19:45 動けるカラダ作り 内山	<b>2</b> 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) ★内山 13:30~14:30 踏み台昇降運動 水野 17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45~19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山	<b>3</b> 10:00~11:15 イスを使った全身運動 内山 13:00~14:00 姿勢美ボディメイク 桐生	<b>4</b> 10:00~11:15 50歳からのトレーニング (75分) 内山 13:30~14:30 リフレッシュエクササイズ ★内山 17:30~18:00 スローストレッチ 水野 18:45~19:45 ヨガベーシック ★井上	<b>5</b> 10:00~11:00 動けるカラダ作り 内山 14:00~15:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山	お名前 (フルネーム)  様  ご予約受付 開始時間  令和7年4月分 3月21日(金) 9時30分から  TEL 21-1625 FAX 47-7211 ※FAXで提出 される方は、 油性マジック が濃いペンで 記入下さい	
	<b>7</b> 10:00~11:00 プラティス 桐生 14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上	<b>8</b> 10:00~11:15 ①動けるカラダ作り (75分) 内山 ②動けるカラダ作り (60分) 内山 14:30~15:30 代謝促進トレーニング ★丸山 17:30~18:00 ステップ運動 (シューズなし)内山 18:45~19:45 動けるカラダ作り 内山	<b>9</b> 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) ★内山 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 17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45~19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山	<b>10</b> 10:00~11:15 イスを使った全身運動 内山 13:30~14:30 リフレッシュエクササイズ ★内山 17:30~18:00 スローストレッチ 水野 18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上	<b>11</b> 10:00~11:15 50歳からのトレーニング (75分) 内山 13:30~14:30 リフレッシュエクササイズ ★内山 17:30~18:00 スローストレッチ 水野 18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上		<b>12</b> 10:00~11:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山 14:00~15:15 チャレンジエアロ &ストレッチ(75分) ★内山
	<b>14</b> 10:00~11:00 プラティス 桐生 14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上	<b>15</b> 10:00~11:15 ①動けるカラダ作り (75分) 内山 ②動けるカラダ作り (60分) 内山 14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30~18:00 ステップ運動 (シューズなし)内山 18:45~19:45 動けるカラダ作り 内山	<b>16</b> 13:30~14:15 腰痛体操 水野	<b>17</b> 10:00~11:15 イスを使った全身運動 内山 13:30~14:30 リフレッシュエクササイズ ★内山 17:30~18:00 スローストレッチ 水野 18:45~19:45 ヨガベーシック ★井上	<b>18</b> 10:00~11:15 50歳からのトレーニング (75分) 内山 13:30~14:30 リフレッシュエクササイズ ★内山 17:30~18:00 スローストレッチ 水野 18:45~19:45 ヨガベーシック ★井上		<b>19</b> 10:00~11:00 動けるカラダ作り 内山
	<b>21</b> 10:00~11:00 プラティス 桐生 14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上	<b>22</b> 10:00~11:15 ①動けるカラダ作り (75分) 内山 ②動けるカラダ作り (60分) 内山 14:30~15:15 代謝促進トレーニング ★水野 17:30~18:00 ステップ運動 (シューズなし)内山 18:45~19:45 動けるカラダ作り 内山	<b>23</b> 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) ★内山 13:30~14:30 踏み台昇降運動 水野 17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45~19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山	<b>24</b> 10:00~11:15 イスを使った全身運動 内山 13:00~14:00 姿勢美ボディメイク 桐生	<b>25</b> 10:00~11:15 50歳からのトレーニング (75分) 内山 13:30~14:30 リフレッシュエクササイズ ★内山 17:30~18:00 スローストレッチ 水野 18:45~19:45 ヨガ ★~★★井上		<b>26</b> 10:00~11:00 美カラテde姿勢改善 ★丸山 14:00~15:15 チャレンジエアロ &ストレッチ(75分) ★内山
	<b>28</b> 10:00~11:00 プラティス 桐生 14:00~15:00 ヨガベーシック ★井上	<b>29</b> 10:00~11:15 ①動けるカラダ作り (75分) 内山 ②動けるカラダ作り (60分) 内山 14:30~15:30 リフレッシュエクササイズ ★内山 17時までの 営業時間となります。	<b>30</b> 10:30~11:30 ステップ運動 (シューズなし) ★内山 13:30~14:30 踏み台昇降運動 水野 17:45~18:15 動けるカラダ作り 内山 18:45~19:45 リフレッシュエクササイズ ★内山	 <p><b>お知らせ</b>                      このたび、普拉ティスを長年担当して頂いた渡辺先生が4月から新潟市に引っ越すため、退職することとなりました。これまでのご参加ありがとうございました。                      4月から(月曜)午前 プラティス 桐生 舞先生                      (火曜)夜 動けるカラダ作り 内山が担当致します。                      引き続きよろしくお願いたします。</p>			受付NO

※ 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。

